El masaje japonés

¡ Por primera vez en Occidente !

El libro que muestra la localización exacta de los 30 puntos esenciales para conseguir el equilibrio integral

Iona Teeguarden





martínez roca

Pânză de gardă tee

Masaj japonez

Jin Shin Do



FONTANA PRACTICA

Martínez Roca Editions, S. A.

Index

Oamenilor New Age din toate colțurile lumii;

Înțelepților, din trecut și din prezent, care au deschis calea către o nouă eră a compasiunii, a iubirii și a bucuriei de a trăi;

Și părinților mei, care mi-au dat
darurile vieții și ale iubirii.

Mulțumiri

Aş dori să-mi exprim recunoştința față de Michio Kushi și Herman Aihara, care m-au introdus în filosofia artei vindecătoare orientale; lui Jean-Claude Thomas Rholdes şi Shui Wan Wu, care m-au încurajat în studiul teoriei și filosofiei Acupuncturii; lui Mary Lino Burmeister, care mi-a făcut cunoştinţă cu tehnicile Jin Shin; *lui Kok Yuen Leung, care mi-a pus la dispoziție o mulțime de informații despre teoriile și practicile tradiționale care pot fi transplantate în Occident; lui Haruki Kato, o sursă valoroasă de informații despre tot ce ține de filozofiile și practicile spirituale ale lui Jiro Murai; lui Katsusuke Serizawa, un doctor în medicină , care mi-a dat încurajare și inspirație; lui Sung Jin Park, care m-a introdus în tehnicile yoghine de bază ale taoismului; Clienților și studenților mei, din trecut și din prezent, care m-au inspirat continuu; iar lui Iajai, Ghidul meu spiritual.*

Aş dori să îi mulțumesc în special lui Ron Teeguarden, care mi-a oferit multe idei și m-a ajutat să urmăresc evoluția Jin Shin Do *și creșterea acestuia în Statele Unite. Fără sprijinul lui și încurajarea pe care mi-a dat-o de a continua să studiez Presopunctura timp de mai bine de șapte ani, fără ajutorul lui în întâlnirea și studierea atâtor maeștri și cărți de bază, fără medierea sa în realizarea comunicării cu Iajai în Japonia, această carte nu ar fi fost niciodată posibilă. El a jucat, de asemenea, un rol important în evoluția și înrădăcinarea lui* Jin Shin Do.

Introducere

Ultimul secol a văzut umanitatea pornind într-o spirală de activitate din ce în ce mai nestăpânită. Scopul este productivitatea, iar mijlocul pentru a o atinge este mișcarea constantă. Noi, ființe umane civilizate și moderne, descoperim adesea că am uitat cum să ne relaxăm corpul și mintea. În eforturile noastre de a ne închide de la zgomotul cererilor și dictatelor, de la presiunile și problemele care par să ne condiționeze în mod continuu existența, ne-am închis și de multe dintre frumusețile lumii noastre, cu care am pierdut legătura.

Tensiunea fizică și psihică pe care o presupune o astfel de stare de hiperactivitate culturală și personală a devenit aproape inevitabilă. În același timp, am neglijat artele culturii fizice, care ne-ar oferi suficientă forță pentru a rezista presiunilor unei lumi destul de conflictuale, și artele relaxării sau cultura spirituală, care ne-ar aduce calmul și flexibilitatea necesară. Una dintre sarcinile și plăcerile epocii noastre este, așadar, să învățăm din nou cum să ne ajutăm pe noi înșine și pe prietenii noștri prin artele simple care ne conduc la o mai mare bunăstare fizică și emoțională.

În urmă cu un secol, strămoșii noștri s-au străduit să aducă comorile materiale ale Orientului pe pământul nostru. Astăzi vedem că se importă un nou tip de comori, care

anticipat deja cel mai avansat dintre strămoșii noștri. Ea implică importul de sisteme de stil de viață estice, constând în metode care au fost folosite acolo de secole pentru a explora și dezvolta potențialul nostru emoțional, fizic și spiritual. Astfel de metode ne pot oferi echilibrul necesar pentru stilul nostru de viață sedentar nou dobândit și pentru eforturile noastre intelectuale. Acestea includ, de asemenea, câteva tehnici surprinzătoare care ne ajută să relaxăm tensiunile și să facem față presiunilor și frustrărilor, anxietăților și depresiilor din viața de zi cu zi.

Este surprinzător să vedem că nevoile noastre actuale nu diferă mult de cele comune în civilizațiile antice orientale. În Nei *Ching* , sau *Tratat de medicină internă al împăratului galben,* scris în jurul secolului al IV-lea î.Hr. din C., putem citi:

> **În cele mai vechi timpuri, omul trăia printre păsări , fiare și reptile ; A muncit, s-a mișcat, a acționat pentru a scăpa de frig și întuneric și a căutat adăposturi pentru a se refugia de căldură. Nu existau legături de familie în interiorul lui care să-l legau cu legături de iubire; Nu existau oficiali care să le poată ghida sau corecta aspectul fizic. În acel timp liniștit și pașnic, influențele răului nu pătrunseseră încă adânc...**
>
> **Cu toate acestea, lumea actuală este diferită de aceea. Necazurile, calamitățile și relele provoacă amărăciunea interioară a omului, iar corpul său primește răni din lumea exterioară ; Mai mult, legile celor patru anotimpuri nu sunt respectate și există o atmosferă de neascultare și răzvrătire. Sunt cei care chiar încalcă obiceiurile a ceea ce ar trebui făcut în frigul iernii și în căldura verii. Sunt avertizați în zadar. Influența răului se răspândește de dimineața devreme până noaptea târziu: cele cinci viscere, oasele și măduva sunt deteriorate; mintea este tulbure; Abilitatea de a înțelege este redusă, iar mușchii și carnea sunt rănite... [1]**

Astfel, în Japonia, China și Coreea au fost dezvoltate multe arte vindecătoare al căror obiectiv a fost atingerea echilibrului între trup și minte. Acestea includ exerciții fizice,

[1] *Nei Ching,* seccién 13.

tehnici de meditație , arte marțiale **și** presopunctură (presiunea cu degetele). Toate se bazează pe aceeași filozofie fundamentală , iar scopul lor este de a întări și vitaliza corpurile și mințile; Toate sunt comori pe care le putem folosi în Occident pentru a obține stări de fericire mai mare și sănătate mai bună.

Acupunctura, sau inserarea acului, a fost una dintre metodele folosite în mod tradițional de terapeuții și medicii estici . Presopunctura, care a fost folosită doar recent de acești specialiști, a fost inițial o artă populară practicată de aproape toată lumea. Acupunctura există de aproximativ cinci mii de ani. Presopunctura este mai veche, deoarece aplicarea acelor a evoluat din tehnicile simple de presiune cu degetul .

Utilizarea și dezvoltarea Presopuncturii de către omul obișnuit a fost promovată prin metode orientale , atât actuale, cât și antice, care pun mare accent pe medicina preventivă. În *Nei Ching* aflăm că „înțelepții nu i-au tratat pe cei care erau deja bolnavi; ei au avertizat și au dat sfaturi celor care nu erau încă conștienți de asta. Ei nu au încercat să-i domine pe cei care erau deja răzvrătiți, ci i-au ghidat pe cei care nu erau încă răzvrătiți care încep să facă arme odată ce au intrat în luptă, nu s-ar părea că astfel de acțiuni sunt puțin **întârziate** 21 Poate că răspunsul nostru ar trebui să fie „nu întotdeauna". S-ar putea să nu fim niciodată atât de atotputernici **și atotștiitori încât să putem evita îmbolnăvirea sau să nu avem nevoie de ajutor** medical la un moment dat, dar dacă nu începem să ne dezvoltăm și să ne menținem bunăstarea din lucrurile mărunte, ne vom trezi să săpăm groapa **și** să începem să potolăm revolta când este prea târziu, de unde suntem, începe o călătorie de mii de kilometri.

Acupunctura necesită o pregătire extinsă și mult studiu înainte de a începe să o practicăm, deoarece implică introducerea de ace în corpul uman. În mod tradițional, Presopunctura a fost considerată o cerință foarte utilă pentru formarea acupuncturistului, deoarece dezvoltă capacitatea

1 Ibid., secțiunea 2.

' *Tao Te Ching,* capitolul LXIII.

ucenic pentru a localiza punctele de presiune și permite utilizarea practică imediată/simultană a celor mai simple și complicate filosofii și teorii. Presopunctura este unul dintre meșteșugurile tradiționale ale Orientului; Într-o anumită măsură, a fost folosit de clasele populare, deoarece este relativ ușor de învățat și complet sigur în practică.

Tehnica Presopunctura , aplicată în cazul specific al lui *Jin Shin Do,* derivă parțial dintr-o artă numită Jin *Shin Jitsu*. Bazat pe metode

tradiționale japoneze de presopunctură , precum și pe tehnici de meditație , *Jin Shin Jitsu* a fost dezvoltat în Japonia de Jiro Murai din anii 1930 până în anii 1960. Presopunctura *Jin Shin Do* este strâns legată de teoriile și tehnicile tradiționale , în timp ce practica sa se adresează nevoilor timpului și culturii noastre. Metodele sale sunt derivate din teoria acupuncturii, din practica multor maeștri generoși în acupunctură și din cercetările și investigațiile efectuate asupra *Jin Shin Jitsu* și a altor metode de Presupunctură atât în Statele Unite, cât și în Japonia. Pentru a acționa asupra tuturor aspectelor persoanei cât mai eficient posibil, practicanții *Jin Shin Do* folosesc , de asemenea, tehnicile yoghine de bază ale taoismului (respirație, meditație și exerciții) și principiile dietetice tradiționale .

Jin *Shin Do* poate fi practicat la mai multe niveluri diferite. Principalul său interes este legat de dezvoltarea și menținerea bunăstării, mai degrabă decât de concentrarea asupra oricărui simptom. Are ca scop relaxarea profunda si intinerirea, prin care se pot deschide centrii superiori sau psihici. Jin *Shin Do* poate fi înțeles ca o modalitate de înțelegere a filozofiei orientale de bază și de creștere a conștientizării noastre fluctuante despre noi înșine. Poate fi văzută și ca un mijloc de a ajuta familia și prietenii sau chiar ca o profesie odată ce ați practicat. 4

* *Jin Shin Do,* ca presiune cu degetul, se încadrează în categoria occidentală a masajului. Nu este o practică medicală și nici nu trebuie interpretată ca atare, deși poate servi ca o completare utilă a terapiei medicale sau psihologice . Deoarece *Jin Shin Do* Presopunctura este similară cu masajul occidental doar prin faptul că folosește contactul fizic (de obicei cu haine pe tine), cuvintele „tratament" și „asistent" sunt adesea folosite în loc de „masaj" și „maseuză". Cuvintele „tratament" și „asistent" (sau, alternativ, „practician") nu au scopul de a semnifica vreo diplomă sau calificare medicală. Jin *Shin Do* este, pur și simplu, o artă de a-i ajuta pe ceilalți, iar cei care practică *Jin Shin Do* nu sunt altceva decât asistenți.

În această carte am încercat să prezint filozofia și practicile medicale tradiționale ale Orientului într-un mod care este ușor accesibil epocii noastre. Sper că va servi ca o introducere în adevărata comoară care este Calea Orientală antică și că îi ajută pe mulți oameni să încorporeze aceste arte magice și puternice de vindecare orientale în propriile lor moduri de viață.

Uneori, aceste învățături, sau părți din ele, au fost ținute secrete, fie de teamă că ar ajunge la oameni care le-ar folosi greșit, fie pentru a menține o profesie (cum ar fi acupunctorul) pentru descendenții cuiva. Trebuie să le mulțumim acestor maeștri orientali pentru că s-au demnat să ne împărtășească cunoștințele și înțelepciunea lor, cu o înțelegere perfectă a marilor nevoi și deficiențe prezentate de această eră materialistă în care trăim.

Împăratul Galben a spus: „Când puterile spirituale sunt

transmise, nu există întoarcere; dacă se întoarce, nu mai poate fi transmisă și marile sale puteri sunt pierdute în univers. Pentru a-și împlini destinul, omul trebuie să treacă dincolo de ceea ce este la îndemâna lui, dincolo de ceea ce este nesemnificativ. Ceea ce este ascuns și păstrat în comori **și** depozite, trebuie să fie făcut public de la dimineața și până la mecanismul prețios, înțelegându-se până la tăblițe e universul.

IONA MARSAA TEEGUARDEN

Tokyo, Los Angeles și Dakota de Nord , iulie 1976-august 1977

5 *Nei Ching,* din secțiunea 19.

1

Capitolul concepției

O modalitate simplă de a ne ajuta pe noi înșine, prietenii și familia noastră este să valorificăm puterea contactului uman. Cu toții ne naștem cu această putere, cu capacitatea de a ajuta la reducerea tensiunii și la revitalizarea energiei corpului prin atingere. În ciuda acestor vremuri haotice, induse de presiunea existenței contemporane, puterea magică a atingerii nu a fost niciodată complet atrofiată și nici nevoia noastră de ea nu a fost eliminată.

În vremuri străvechi, aproape toți orientalii știau cum să folosească o anumită formă de Presopunctură pentru a-și ajuta familia și prietenii prin atingere. Presopunctura, sau presiunea cu degetul, este foarte ușor de învățat și practicat. Folosirea acestei arte de vindecare și a altora similare ne poate ajuta să recâștigăm capacitatea de a rămâne mai sănătoși, mai fericiți și mai liberi.

Deși toată lumea posedă această putere uimitoare a atingerii, dezlănțuirea ei necesită un catalizator. Cea mai puternică este iubirea sau compasiunea. Acesta este motivul pentru care *Jin Shin Do,* care este inspirat de o artă tradițională japoneză de presopunctură, înseamnă literal „Calea spiritului plin de compasiune". Compasiunea este cheia pentru a-i ajuta pe ceilalți **și** pentru a te ajuta pe tine însuți.

Prin puterea contactului uman conținută în *Jin Shin Do,* putem experimenta un echilibru nou și „energetic", un echilibru care invadează toate stările noastre fizice,
emoțional, mental și spiritual.1 Prin acordarea și primirea de tratamente de Presupunctură, devenim, de asemenea, mai conștienți de propriile stări **și** de energia vitală a corpului nostru. Începem să

observăm că anumite medii și situații inițiază sau cresc sentimentele noastre de tensiune sau dezechilibru, în timp ce altele provoacă sentimente de fericire **și** bunăstare. Prin această conștientizare dezvoltată a unității interne a corpului și a minții noastre și a unității dintre individ și mediu, putem învăța să menținem starea de echilibru pe care o experimentăm prin tratamentul prin Presopunctură.

Ce este sănătatea? În ce constă boala? Definiția tradițională orientală a sănătății nu se referă doar la absența bolii, ci merge mai departe insistând că este o stare de echilibru și un sentiment de bine. «Când forţele corpului acţionează în armonie reciprocă, va exista viaţă (sau vitalitate); Când se unesc, dar nu se unesc, rezultatul este boala. 2 Lăsând deoparte practicile terapeutice tradiționale orientale, există principiul că sănătatea este echilibru și boala este lipsa de echilibru în energia vitală.

Această energie vitală, sau *ki,* este similară cu energia electromagnetică, deși mai subtilă. O obținem în mai multe moduri. Există *ki* prenatal - pe care îl primim de la părinții noștri înainte de a ne naște - **și** ki postnatal , care vine la noi în primul rând prin hrană și respirație. Acest *ki* hrănește și apără corpul deplasându-se prin el de-a lungul unor canale ordonate numite meridiane și canale. Ki este cea mai primară energie a corpului, cea care susține și coordonează toate activitățile sale .

1 Întrucât arta Presopuncturii este relativ nouă în Occident, vocabularul său, atât în engleză, cât și în spaniolă, este încă în stadiile sale formative: „meridian”, de exemplu, este termenul acceptat pentru liniile de flux de energie, deși acest sens nu apare încă în dicționare. Cu toate acestea, ne lipsește un cuvânţ care să denotă aspectul ființei noastre în care *este conținută energia vitală a ki.* În loc să folosesc termenii „energie” sau „energetic” ca înlocuitori, sugerez să folosesc termenul „energetic”, pe care îl folosesc uneori, ca adjectiv însemnând „a sau legat de aspectul energetic al ființei”, la fel cum medicii din secolul al XIX-lea au introdus termenul „eteric” pentru a însemna „a sau aparținând eterului”. Astfel, vom vorbi despre echilibru energetic, în același mod în care vorbim despre stări emoționale, mentale sau spirituale.

2 *Nei Ching,* secțiunea 20.

Este dificil să rămâi centrat și echilibrat sub presiunile civilizației moderne. Suntem în mod constant influențați de atât de multe forțe sociale și materiale încât aproape fiecare aspect al vieții noastre devine confuz și complicat. Astăzi, mai mult decât oricând, trebuie să ne recuperăm și să folosim înțelepciunea simplă a strămoșilor noștri.

Ce este *Jin Shin Dol?*

Jin *Shin Do* este o corelație a artelor antice de vindecare orientale, concepută pentru a restabili și armoniza energia vitală a corpului uman și pentru a întări și echilibra atât corpul , cât și spiritul. [3] Este o metodă de vindecare bazată pe o tehnică de presopunctură cu rezultate surprinzătoare, și care include și alte arte vitale ale tradiției antice orientale, precum metodele de respirație și meditație, sistemele de exerciții fizice și principiile estetice tradiționale. Deși acestea sunt importante, atât separat , cât și împreună, cel mai interesant aspect al lui Jin Shin *Do* este o înțelegere de bază a vieții fără de care orice tehnică nu este altceva decât un exercițiu gol. Studiul filozofiei orientale de bază nu poate fi separat de studiul tehnicilor practice, deoarece fiecare artă de vindecare orientală este, în originea și dezvoltarea ei, ferm înrădăcinată în această filozofie de bază sau înțelegere a vieții.

Numele *Jin Shin Do* descrie unele dintre principiile filozofice orientale legate de artele vindecării. Caracteristicile sale sunt:



Jin (Compasiune).

Primul personaj, *Jin* (sau *Jen,* în chineză), *este* singura condiție prealabilă pentru a studia Jin *Shin Do. Jin* înseamnă compasiune sau bunăvoință și este cheia magică care deblochează adevărata putere.

1 Se pronunță „Yin Sin Dou”.

a spiritului nostru interior. Fără compasiune pentru noi înșine, spirala dezvoltării personale este subminată constant de atitudinile hipercritice și de consecințele acestora : îndoială, nesiguranță și atitudini negative. Fără compasiune pentru ceilalți , orice acțiune corporală sau mentală întreprinsă pentru a-i ajuta va fi pur mecanică, o serie de măsuri tehnice care nu vor avea decât un efect superficial și nu vor putea ajunge în

centrul spiritual al celeilalte persoane. Compasiunea este săgeata pe care o trimite centrul nostru spiritual și care duce nu numai propriul nostru spirit, ci și pe cel al altuia spre tărâmurile clare și mai înalte ale bucuriei și libertății .

Ce creează compasiune ? Pe de o parte, reflecția asupra propriei noastre fragilități și a dificultăților noastre; experiența pasiunilor, a bucuriei și durerii, a fricii și angoasei, a iubirii și a durerii și, prin ele, a conștientizării condiției umane. Pe de altă parte, înțelegerea că „ cei care se află pe marginea prăpastiei simt ca și cum mâinile lor ar ține un tigru; În astfel de ocazii, energia și atenția lor nu sunt dedicate contemplării întregii creații . Când suntem prinși de boală, energia noastră este îndreptată spre interior; de obicei nu suntem capabili să o îndreptăm spre exterior și să ne îngrijim cu adevărat de creația noastră , de familia noastră, de prietenii și de întreaga noastră creație .

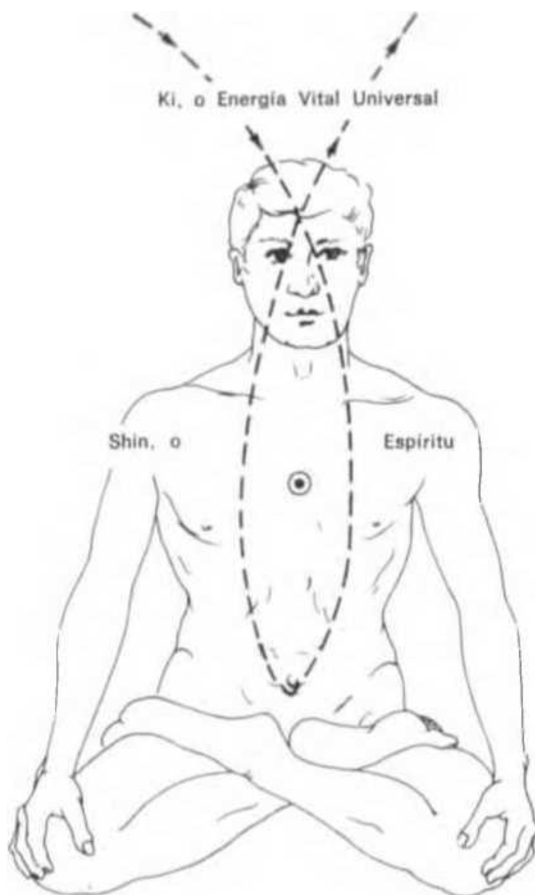
Shin (Spiritul).

Al doilea caracter, ***Shin*** **(sau** ***Shen,*** **în chineză), înseamnă Spirit . Conține, de asemenea, sensul de „extinde" sau „crea". Shin locuiește în inima omului și este stăpânul sau creatorul naturii fizice și** ***emoționale ,*** **care domină toate activitățile** ***ki -ului*** **atât în corp , cât și în minte . Shin este de fapt** ***Tao*** **din interiorul fiecăruia ,** ***sau*** **Dumnezeul interior. Este partea umană inspirată de divinitate. Dintr-un** ***Shin*** **echilibrat vin emoțiile de bucurie și iubire, exprimate în râsete deschise și zâmbete calde .**

Shin , La fel ca sticla, poate fi clară și strălucitoare sau neclară și neclară. Când ne aflăm în această a doua stare, percepția noastră este distorsionată: percepem Spiritul ca pe ceva „al nostru " .

[4] *Nei Ching,* secciön 25.

tro», aparținând numai nouă și separat de restul creației. Când pierdem legătura cu *Tao,* încercăm să stăpânim Spiritul și să-l îmbrățim cu un semn al propriei noastre personalități. Ne este dat să acceptăm nevoia de a curge cu



schimbările necontenite din lumea noastră, dar în schimb insistăm să păstrăm o barcă pictată în culoarea noastră preferată, cu numele clar pe fiecare parte. Astfel, confundăm Spiritul cu *ego-ul,* îndreptând tendința noastră naturală către

autodezvoltare într- un exces de preocupare pentru noi înșine. Ne luăm prea în serios. Această conștiință obișnuită este norul care ne distorsionează percepția , care ne separă de natură și de *Tao.* La naștere și de-a lungul vieții noastre, această percepție întunecată învinge Spiritul nostru original, conștiința noastră primară sau spirituală.

Când luăm hainele propriei noastre conștiințe , cum ar fi reflecția, eliberarea și meditația, și curățăm și lustruim cristalul, observăm că conștiința obișnuită dispare . Așa cum atunci când ne uităm printr-un pahar murdar sau tulbure, vedem ceea ce nu este real, atunci când privim printr-un *Shin* tulbure percepem o „realitate” centrată pe *ego-ul nostru* care nu este deloc real sau este doar o parte din ceea ce este real.

Ce să vezi, atunci? ^Ce este *Shin* limpede ? Shin sau *Shen* fără ceață este Spiritul nostru în armonie cu natura, percepția unității tuturor lucrurilor , acceptarea fluxului universal al schimbărilor și revelația jocului cosmic . „Să vorbim despre Shen , Spirit”, i-a spus Ch'i Po Împăratului Galben. Ce este Duhul? Duhul nu poate fi perceput de ureche. Ochiul trebuie să fie foarte strălucitor de percepție , iar inima trebuie să fie foarte deschisă și atentă, astfel încât Spiritul să se poată revela cuiva dintr-o dată prin propria conștiință . Nu poate fi exprimat prin gură; numai inima poate exprima tot ce este. Dacă cineva acordă o atenție deosebită , se poate ști dintr-o dată ceva, dar la fel de repede astfel de cunoștințe se pot pierde. Cu toate acestea, *Shen,* spiritul , devine clar pentru om atunci când vântul mătură norii. De aceea se numește Spirit. [!]

Shin *(* sau *Shen)* rezidă în inimă și este asociat cu centrul superior al pieptului (*chakra* inimii). Ea guvernează energia fizică , armonizează emoțiile și ghidează toate acțiunile intelectului și voinței.

Jin *Shin Do* Este calea Duhului plin de compasiune; Este , de asemenea, o cale către acel Spirit. Exprimând compasiune, așa cum se întâmplă la aplicarea Presopuncturii *Jin Shin Do* , spiritul nostru - devine progresiv mai clar. Crește capacitatea *de a* absorbi ki sau energie universală. Shin devine atât de puternic încât adevăratele sale dorințe, dictatele noastre ...

[s] *Nei Ching,* secciön 26.

altă inimă. Când se experimentează libertatea spirituală, când conștiința spirituală guvernează omul, chiar și pe scurt, atitudinile spirituale încep să se schimbe. Emoțiile sunt echilibrate, energia fizică este îmbunătățită, iar corpul și mintea coexistă în armonie.

Do (Tao sau Calea).

Al treilea caracter, *Do* sau *Tao* (în chineză), înseamnă literal Cale, referindu-se la Calea pe care o urmează întregul univers, inclusiv omul. Cuvântul *Tao* este folosit în multe moduri diferite, ca și cuvântul Dumnezeu, dar nu înseamnă deloc ceea ce înțelegem în mod normal prin Dumnezeu. 6 Este principiul fundamental al întregii filozofii orientale: *Tao* este realitatea supremă, modul în care operează Natura. Lao Tse, în vechiul tratat de filozofie orientală numit *Tao Te Ching,* spune despre *Tao* că este „ originea cerului și a pământului", „ușa tuturor esențelor".

Primele cuvinte ale lui Lao Tzu despre *Tao,* care deschid *Tao Te Ching,* sunt: „ *Tao* care poate fi exprimat în cuvinte nu este *Tao etern* ..." *Tao* este absolut și nelimitat, în timp ce cuvintele sunt relative și limitate. Cuvintele sunt vase care nu conțin viziuni întregi despre Tao *, ci doar* o parte din acele viziuni. Cuvintele cuprind , de asemenea, două tipuri diferite de conotații și asocieri, cele ale autorului sau naratorului și cele ale cititorului sau ascultătorului . Așadar, mai ales când vorbim despre *Tao,* trebuie să încercăm să simțim spiritul acestor cuvinte, folosindu-le ca pensule cu care încercăm să reproducem sau să pictăm, cât mai clar posibil, o imagine a contextului gândire-sentiment-ființă al ființei sau gândului cu care avem de-a face.

Iată imaginea lumii cuprinsă în *Tao:*

> *Chiar și înainte de cer și pământ, exista deja o ființă inexprimabilă.*
> *Este o ființă goală, tăcută, liberă, imuabilă și solitară.*
> *Se găsește peste tot și este inepuizabilă.*

6 Termenii japonezi sunt de obicei folosiți în text , fiind indicați termenii chinezi. În cazul cuvântului *Tao, l* -am ales pe acesta, preluat din chineză, deoarece este cel mai răspândit și cunoscut universal. Pronunția figurativă a lui *Tao* este aproximativ „Dau".

Ea poate fi Mama universului.
Nu-i știu numele, dar îl numesc Tao. *Dacă încerc să-i dau un nume, îl numesc „mare”.*
Este mare pentru că se răspândește.
Expansiunea sa o duce departe.
Distanța îl face să se întoarcă.

Tao , deci, este mare și cerul este mare.
Pământul este mare și omul la fel.
Există patru lucruri mărețe în univers, iar omul este unul dintre ele.

Omul urmează legea pământului.
Pământul urmează legea cerului.
Raiul urmează legea Tao .
Tao își *urmează propria lege.*

Aceasta înseamnă că *Tao* include tot ceea ce este **și** tot ceea ce nu este. Cerul și pământul, ziua și noaptea, lumina și întunericul, trupul și spiritul, toate participă sau sunt *Tao*. Mișcarea Tao *este* o continuă „îndepărtare” și „întoarcere”. Este o schimbare ciclică constantă. Aceasta este ordinea care se păstrează în macrocosmos (univers) și în microcosmos (omul). Viziunea lui *Tao* îl obligă pe om să-și armonizeze viața cu muzica sferelor, să fie conștient de schimbările care alcătuiesc călătoria care este viața lui și să curgă odată cu ele. „Cei care sunt în armonie sunt ca un ecou... ei urmează *Tao* și nu au nevoie de zei sau demoni, pentru că sunt liberi și independenți .”

Tao are, de asemenea *,* o semnificație mai personală a unei căi sau a unui drum către o realizare mai clară a naturii noastre, a „taocității noastre”. Așa cum există multe căi diferite care ne pot conduce către același punct al geografiei noastre, *Tao* include diferite căi către împlinirea personală, atâtea câte oameni există pe planetă. Odată - descoperită calea individuală, calea adevăratului spirit al persoanei, el sau ea trebuie să arate recunoștință și să mențină acea cale atâta timp cât are un „suflet” pentru asta. Cu toate acestea, se întâmplă adesea să descoperim o cale, să o transformăm într-un concept și să o facem „ singura cale”, atât pentru noi, cât și pentru ceilalți. Calea lui *Tao* nu este exclusivă. Este mai degrabă

7 *Tao Te Ching,* capitolul XXV. *' Nei Ching,* secțiunea 25.

unitate necesară a tot ceea ce este adevărat care stă la baza fiecărei forme sau limbi. Calea lui *Tao* este tolerantă și încurajează toate căile care servesc la dezvăluirea persoanei „taoness” esențială.

O LEGENDĂ VECHE

Un bărbat se străduia din greu să urce un munte.
S-a uitat în jur și i-a văzut și pe alții urcând
chiar pe căi diferite
în direcții diferite.

"Oameni nebuni!" se gândea: „Ei urcă pe
Direcţia greşită."

Bărbatul și-a continuat ascensiunea până când, ani mai
târziu, a ajuns pe vârf (era un munte foarte înalt).
Și apoi a văzut
celorlalți nebuni.
Și ei erau în vârful muntelui.

Cum *funcționează Jin Shin Do?*

Diferitele tehnici ale lui *Jin Shin Do* sunt modalități de a te calma suficient pentru a te trezi cu adevărat, pentru a vedea și auzi cu adevărat lumea noastră. Sunt modalități de echilibrare și centrare – prin tratamente de presopunctură, meditație, tehnici de respirație, mișcări și diete – pentru a încerca să experimenteze bucuria unității interne și externe.

Petrecem atât de mult timp observând **și** ascultând lumea noastră, permiţând stărilor noastre emoţionale sau mentale să ne filtreze percepţia asupra ei, încât ajungem să nu ascultăm sau observăm cu adevărat. De fapt, ne cenzurăm prin propria gândire și prin sistemul nostru obișnuit de senzații, care ne determină să asimilam anumite lucruri **și** să le ignorăm pe altele. Cu cât obiceiurile noastre sunt mai rigide, cu atât ne pierdem mai mult spontaneitatea. De obicei, ne limităm să reacţionăm, în loc să acţionăm spontan. Ceva lipsește. Unele piese ale puzzle-ului nu sunt în mâinile noastre, pentru că le împiedicăm să ajungă la noi folosind filtrul pe care noi înșine îl facem ca o barieră. Lăsăm filtrele percepţiei, sentimentelor noastre,

tuse și idei – conştiinţa noastră obișnuită – acoperă conştiinţa noastră spirituală inițială. Din cauza unor astfel de filtre, din cauza obiceiurilor proaste ale *Shin-ului* sau Spiritului, suntem lăsați fără conştiinţa plină de bucurie a Spiritului liber. Toţi bărbații, într-o oarecare măsură, aleg dacă să pună sau nu filtre. Cu toate acestea, toţi suntem liberi în principiu.

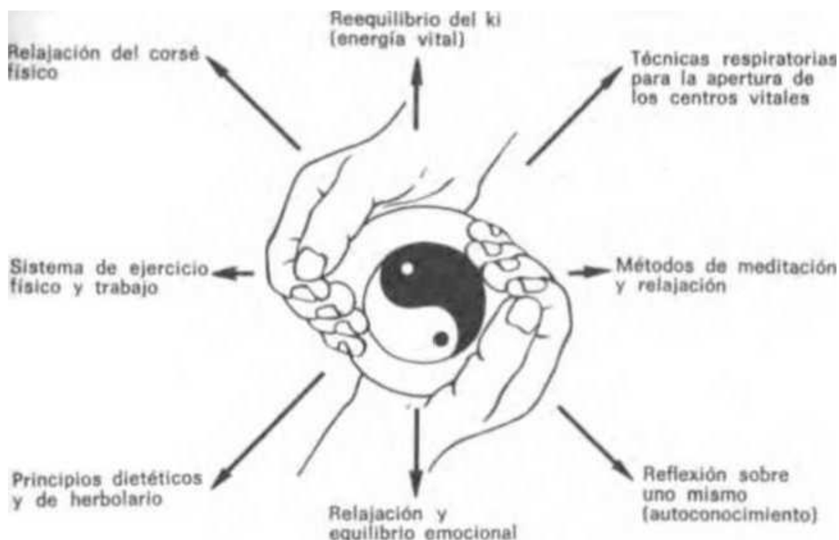
Avem o gamă largă de filtre: îngrijorare, lăcomie, frică, anxietate și tristețe, pentru a numi câteva. Toate aceste dezechilibre emoționale se reflectă în obiceiurile mentale și fizice. Așa cum posturile și mișcările dezechilibrate afectează sau sunt cauzate de anumite zone ale corpului, la fel și diferitele dezechilibre emoționale se reflectă în tensiunea musculară și rigiditatea în anumite zone ale corpului. Astfel de întăriri tind să continue și să reproducă dezechilibre emoționale specifice, în timp ce obstrucționează viziunea noastră clară asupra *Tao* prin filtrarea unor părți ale continuumului spațiu-timp, aici și acum.

Procesul de îndepărtare a acestor filtre poate fi inițiat acționând la fiecare capăt al spectrului corp-minte. Putem începe cu acțiunea corporală , eliberând rigiditatea fizică și restabilind echilibrul atât structural, cât și energetic în noi înșine. De asemenea, putem începe prin a acționa asupra minții, procedând la eliberarea și recuperarea echilibrului mental, emoțional și spiritual. Conform tradiției filozofice orientale, nu există o separare reală între corp și minte; ambele sunt complet legate între ele. Acțiunea asupra unui aspect al ființei noastre îl afectează în mod necesar pe celălalt. În consecință, ambele trebuie luate în considerare pentru a obține o acțiune mai eficientă în oricare dintre ele. Combinația de Presopunctură cu alte metode tradiționale de vindecare , ca în *Jin Shin Do,* este prin urmare o modalitate de a facilita eliberarea obiceiurilor autodistructive și de a ajuta la stabilirea unui nou echilibru atât în corp, cât și în minte.

Presopunctura și alte tehnici conținute în *Jin Shin Do* se bazează pe teoriile și practicile filozofice tradiționale orientale. Aceste arte au fost folosite și dezvoltate de secole, așa că, în anumite privințe, sunt foarte sofisticate și evoluate. Cu toate acestea, elementele de bază sunt foarte simple și ușor de învățat. Fiecare persoană, la orice vârstă, ar trebui să-și absoarbă înțelepciunea tradițională și să o folosească și să o dezvolte.

în funcţie de nevoile lor şi de condiţiile momentului . Adică fiecare trebuie să-și urmeze propriul drum.

Într-un mod global, Jin *Shin Do* poate include:

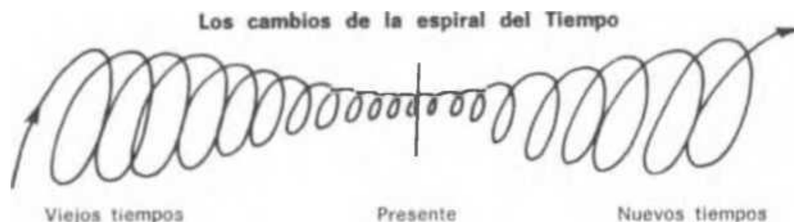


Toată lumea poate descoperi în artele tradiționale de vindecare ale lui Jin *Shin Do* cel puțin o modalitate de a -și îmbunătăți propria cale și o deschidere către înțelegerea altor Căi . Mulți indivizi dedicați studiului acestor arte vor găsi mult mai mult decât ceea ce s-a spus; Ei vor descoperi o Cale care le va deschide perspective în această viață și le va oferi oportunitatea de dezvoltare personală continuă . Un astfel de punct poate fi atins doar prin asimilarea acestor înțelepciuni străvechi și făcându-le proprii, dând viață acestor învățături și tehnici străvechi sau recreandu-le prin folosire și reflecție. Această creativitate vine de *la Shin,* de la Spirit. Spontaneitatea cu care are loc un astfel de proces reflectă *Tao.*

În timpul nostru, când omenirea se zguduiește prin schimbarea veacurilor, când mulți se întreabă dacă Noua Eră a Omului și proclamarea ei pașnică vor fi vreodată posibile , planeta are nevoie de bărbați și femei care să-și parcurgă cu compasiune Calea . Trebuie să rămânem deschiși și conștienți de unitatea noastră esențială, unitatea indivizilor cu planeta,

și nevoia de a ne uni pentru a avansa starea ambelor. Mai sunt multe de făcut, atât extern sau ecologic, cât și intern sau personal. O modalitate

bună de a ajuta planeta este prin eliberarea rigidităților și blocajelor, concentrarea asupra spiritelor noastre, echilibrarea fluxului nostru de energie și ajutarea altora să se relaxeze și să se echilibreze. Dacă putem face din principiul că sănătatea și fericirea înseamnă a fi în armonie cu natura într-o realitate, starea noastră personală se va îmbunătăți inevitabil .



Punctele de schimbare între timpuri sunt momentele de cea mai mare intensitate. Prezentul este unul dintre ele. Spirala schimbării se învârte cu viteză mare ; Lucrurile se schimbă rapid în aproape toate aspectele vieții. Este uşor să urmăreşti schimbările prezentului, dar nu este atât de uşor să te adaptezi la mutația continuă. Totuși, acest lucru este necesar dacă nu vrem să fim depășiți de viteza lor.

Nu există nicio separare între macrocosmos și microcosmos; nici nu există în microcosmos . Unitatea tuturor lucrurilor - a universului și a omului, a trupului și a minții - este premisa principală a întregii filozofii orientale. Acest concept sta la baza tuturor tehnicilor traditionale care au ca scop imbunatatirea starii fizice si psihice a oamenilor . Planeta este una cu locuitorii săi, iar acțiunile lor sunt armonioase sau nu, în funcție de stările lor interne de a fi.

Nu există panacee sau reguli universale pentru armonizarea corpului și a minții. Cu toate acestea, există tehnici care sunt la îndemâna noastră și prin care ne putem conecta cu Spiritul nostru interior și să învățăm să echilibrăm stările interioare ale ființei noastre.

2

Capitolul guvernului

principii fundamentale pe care se bazează terapia și filosofia artelor vindecătoare orientale. Dacă le înțelegem, le folosim și le cunoaștem, toate teoriile încorporate în artele de vindecare din Est pot fi ușor învățate și utilizate eficient , indiferent cât de vagi sau complexe ar putea apărea la prima vedere. De fapt, toate celelalte principii, oricât de fascinante și importante, se referă la cele două principale.

Cele două principii de guvernare sunt: 1) principiul dinamic al lui *Yin* și *Yang* și 2) principiul ki , sau energia vitală. Aceste principii antice orientale erau deja exprimate în scris în vremuri la fel de îndepărtate ca prima jumătate a primului mileniu î.Hr. (cu aproape trei mii de ani în urmă), în *I Ching* sau Cartea Schimbărilor . Ele au fost discutate în tratatul filozofic oriental *Tao Te Ching,* scris în jurul secolului al IV-lea î.Hr. de C., iar implicațiile sale terapeutice sunt exprimate în detaliu în monumentalul *Nei Ching,* sau *Tratat de medicină internă al împăratului galben* , care a fost scris cam în aceeași perioadă. Acest tratat rămâne un text fundamental pentru acupuncturistul și practicantul de presopunctură modern, iar aceste două principii sunt încă premisa de bază a tuturor artelor de vindecare orientale.

Tao - ul acțiunii corporale.

Marele înțelept taoist *Lao Tzu* descrie pur și simplu existența și natura acestor două principii fundamentale:

Tao dă naștere pe *Unul*
Unul naște doi, doi naște trei.
Trei generează toate ființele.
Toate ființele poartă umbra (Yin) *pe spate*
și lumina (Yang) *în brațe .*
Iar suflarea neantului (ch'i) *rezolvă armonia.1*

Ce înseamnă această poezie? Tao este sursa primordială, supremă și infinită . Devine Unul, unitatea forțelor, care să se manifeste. „Toate ființele, în unitatea lor, iau naștere la existență.”2 *Tao* își menține unitatea chiar dacă, la fel ca ameba primară, se poate împărți în două. Unul, deci, poate deveni dual, se poate împărți în două forțe: *Yin* și *Yang*.

Care sunt aceste „două” primare? Ce sunt Yin și *Yang ?* Sunt pur și simplu cuvinte folosite pentru a descrie cele două fețe ale Unității, forțele opuse, dar complementare, pe care le găsim în fiecare ființă și în fiecare proces. Cele mai primare manifestări ale *Yin* și *Yang* sunt cerul sau spațiul *(Yang)* și pământul sau forma *(Yin);* de asemenea, ziua sau lumina *(Yang)* și noaptea sau întunericul (*Yin*). „La început Dumnezeu a creat cerul și pământul... și Dumnezeu a despărțit lumina și întunericul.”

Yin și *Yang nu există independent unul de* celălalt, nici în univers , nici în mintea noastră. Este imposibil de conceput un pământ care să nu fi fost înconjurat și susținut de ceruri; În schimb , chiar și în spațiu există materia, deși distribuția ei este mult mai puțin densă decât pe orice planetă. Dacă nu ar exista întuneric, nu am avea conceptul de lumină, pentru că nu ar fi nimic cu care să-l comparăm. Existența lui *Yin* sau *Yang* implică în mod necesar existența celuilalt.

Practic, *Yin* este o forță pasivă, **iar** Yang *este* o forță activă; Yin este receptiv *,* în timp ce *Yang* este energetic. Toate lucrurile conțin atât Yin , cât și *Yang ,* chiar și-

Tao Te Ching, capitolul XLII. Ibid., capitolul XXXIX.
Biblia, *Geneza* 1, 1 și 4.

că o forță o poate domina pe cealaltă. „Toate ființele poartă *Yin* pe spate și *Yang* în brațe.” Când stilul nostru de viață este plin de activități și ocupații, forța *Yang* este dominantă. Când viața noastră se calmează și avem mai mult timp pentru liniște, forța *Yin este* cea care predomină. Baza filozofiei *Yin și* Yang este *că* ambele forțe sunt

esențiale în universul nostru și în viața noastră personală.

Ceea ce avem nevoie este să învățăm arta de a realiza **și** de a menține un echilibru între cele două. De exemplu, atunci când forța *Yang* ne domină stilul de viață într-o măsură extremă, vom suferi tensiune; Când *Yin este* forța dominantă, vom experimenta letargie și slăbiciune. Idealul este să fii *Yin și Yang,* pasivi și activi, în funcție de circumstanțe; fiind capabili să încordăm mușchii și să activăm mințile și să relaxăm mușchii și mințile liniștite atunci când nevoia noastră de activitate a dispărut.

Am văzut deja pe *Tao* devenind Unul și pe Unul devenind doi. Astfel cortina eterică este trasă înapoi și începe jocul cosmic. Atât *Yin , cât și* Yang interacționează ca protagoniști pe scena pământească sau ca prieteni care comunică . Se creează o vibrație între ei. O vibrație foarte subtilă, eterică și ridicată, care constituie energia de bază a universului , forța primordială a vieții. O astfel de forță, asemănătoare energiei electromagnetice dar cu un grad mai mare de subtilitate, se numește *ki* în Japonia, *chi (ch'i)* în China, *qui* în Coreea, *prana* în India, *rlun* în Tibet, energie organică în lucrările lui Wilhelm Reich și bioplasmă sau energie vitală în știința modernă occidentală.

Ki este peste tot în jurul nostru și în interiorul nostru, mereu în schimbare și mereu urmând legile naturale *ale Yin și* Yang . Suntem ca peștii scufundați în oceanul de *ki*. Această energie vitală ne susține și ne hrănește, chiar dacă de obicei nu ne dăm seama de existența și importanța ei .

Oamenii de știință occidentali, când analizează lumea materială, o împart în particule din ce în ce mai fine și tot mai mici. Conform celor mai recente descoperiri din cele mai avansate cercetări, s-a descoperit că energia se află în partea cea mai ascunsă a tunelului, chiar în centrul a tot ceea ce există. Aceasta este simplitatea supremă și este punctul de plecare al tuturor terapiilor orientale și al tuturor artelor lor de vindecare.

Energia precede materia, la fel cum gândul sau senzațiile preced acțiunea. Ki este energia vitală de bază *și* **este** guvernată în manifestările sale de acțiunea *principiului dinamic yin-yang*. După cum a spus Lao Tzu, cei trei — forța *yin ,* forța *yang* și *ki*— creează orice altceva.

Conform filozofiei orientale, toate ființele vii posedă *ki*. Armonia *ki* - echilibrul său *yin-yang* - este necesară pentru buna funcționare a fiecărei ființe vii. Astfel, toate lucrurile sunt „rezolvate în armonie *(ch'i)”*. Prin controlul *ch'i* sau *ki* , armonia sau echilibrul dintre *Yin* și *Yang pot fi ușor dezvoltate* . Acesta este procesul de centrare, de găsire a „marelui vârf” (Tai Ch'i) în jurul căruia se învârt în armonie polii opuși.

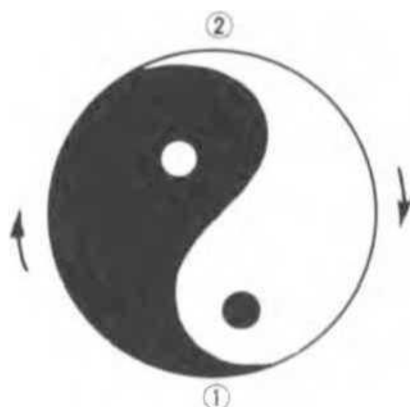
Yin și *Yang, spirala* schimbării.

Putem folosi principiul *yin-yang* ca un instrument analitic nou și diferit, împărţind toate lucrurile în categorii bazate pe acesta. Deși astfel de descrieri ne pot ajuta să ne extindem conştientizarea despre lume, ele rămân concepte intelectuale statice, dacă nu le adăugăm o înțelegere a naturii dinamice a *Yin și* Yang . Acestea sunt, și aici constă importanța lor principală, un mod de a descrie schimbarea, un mod de a observa și simți ritmurile vitale.

Deși arta sau știința *Yin și* Yang a fost dezvoltată în primul rând de către vechii estici, gândirea *yin -yang* este baza multor culturi tradiționale, deoarece schimbarea - **existența** și interacțiunea polarităților - este de bază pentru viață. Astăzi, vechea *filozofie yin-yang,* care era atât de importantă printre filozofii și terapeuții tradiționali din

***** În diferite timpuri și în diferite zone ale Orientului, cuvintele *Yin* și *Yang* au avut pronunții în schimbare. „Yin” și „Yang” sunt cele mai folosite cuvinte în Occident; De aceea rămânem la aceste cuvinte, deși în Japonia se folosesc în prezent două pronunții diferite ale lui „yin”, fie cu sunetul „iin”, fie cu sunetul „yo-o”, ca în „coopera”. Cea mai obișnuită pronunție pentru „yin” și „yang” este în chineză, unde y greacă este pronunțată ca i. În chineză, „yin” este pronunțat „yen”, în timp ce „yang” este pronunțat cu o lungă, ca „yoon”, mai degrabă decât cu sunetul nazal al, de exemplu, „bang”.

Orientul are un ecou puternic în știința modernă a ritmurilor biologice. Un raport asupra acestor bioritmuri de la Institutul Național de Sănătate Mintală din SUA a afirmat că „ritmurile invizibile stau la baza a ceea ce considerăm constant în noi înșine și în lumea din jurul nostru. Viața este un flux constant , dar această schimbare nu este haotică. Natura ritmică a vieții pe Pământ este poate cea mai comună proprietate, chiar dacă nu este foarte vizibilă, de la zi și noaptea se schimbă activitatea neliniștită a zilei arătăm și noi ondulațiile ritmice ale planetei .



Dacă ne uităm la simbolul yin-yang , vom vedea că nu este static, ci prezintă o schimbare ritmică continuă, fluidă și vitală. Yin este simbolizat de porțiunea neagră (uneori verde), reprezentând ceea ce este pasiv, receptiv, flexibil, întunecat sau rece . Yang este simbolizat de porțiunea albă (sau uneori roșie), care simbolizează activ, energic, ferm, luminos și cald . Aceste două sunt forțele vitale, tendințele de bază ale întregii creații. Ele sunt ca urzeala și bătătura țesăturii vieții, care împreună țes țesătura existenței cu nuanțele și desenele sale variate și interesante .

Biological Rhythms in Human and Animal Physiology, de Gay Luce, Dover Publications, Inc., New York, 1971. Publicat pentru prima data de Public Health Service Press.

simbolului *yin-yang* de mai sus, vom vedea că *porțiunea Yin,* cea întunecată, se află în punctul cel mai mic. Dacă urmărim cercul în sensul acelor de ceasornic, *Yin-ul* devine din ce în ce mai mare, atingând punctul său maxim la 2). Aici începe să se transforme în *Yang,* care este în cel mai mic punct al său. Dacă continuăm ocolul cercului în aceeași direcție, vedem că albul, sau *Yang,* este cel care acum crește treptat până când revine la 1), unde atinge poziția maximă, pentru a se transforma din nou în *Yin.*

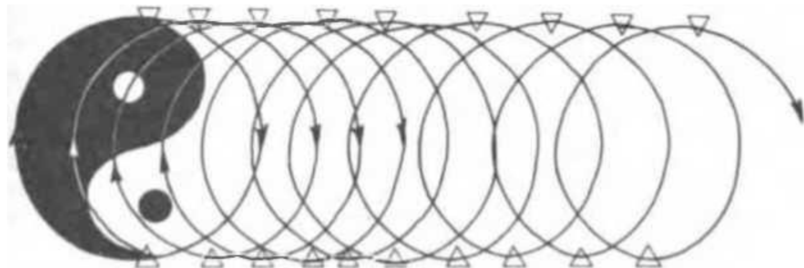
Dacă urmărim cercul din nou și din nou, vom vedea că procesul de schimbare descris în simbolul *yin-yang* nu este un simplu cerc, ci un ciclu de schimbări constante de la *Yin la Yang,* de la *Yang la Yin* și din nou de la *Yin la Yang.* Totuși, asta nu înseamnă că existența este un cerc zadarnic de schimbări fără sens în care suntem prinși. În toată filosofia orientală, credința, intuitivă sau rațională, în ordinea universului, incluzând atât natura lumilor, cât și natura umană, este de bază. „Măreția tuturor virtuților constă în fidelitatea ei față de *Tao”,* spune Lao Tse. «...Această esență este adevărată. Din cele mai vechi timpuri, numele său a rămas neschimbat. „Această credință ne aduce pace și liniște, căci „unde este *Tao,* există echilibru.” [7]Credința în *Tao* este rezultatul natural al contemplării lui; nu este o credință forțată sau artificială. „Această venerație a Tao și stima pentru virtute nu sunt impuse, ci o înclinație spontană”.

Tao este „marea virtute” *;* Calea lui este în esență „ virtuoasă”, în sensul că duce către Bunătatea Supremă. ^Cum *acționează Tao?* ^Cum se manifestă bunătatea supremă? „Calea *(Tao)* a cerului este de a lua de la cel care are exces și de a da celui care are lipsă”. Ceea ce este inutil este abandonat; se prevede ceea ce este necesar. Nu există niciun concept conținut aici care să se refere la bătălia dintre forțele rațiunii și ale răului. « *Tao-ul* cerului nu luptă; dar cu siguranță obține victoria.

Credința în *Tao* nu rezidă în cicluri, ci în spirala schimbărilor, pentru că o spirală este un ciclu cu o direcție. Tao pătrunde toate lucrurile *și* le dă existență. Schimbarea constantă a tuturor lucrurilor are o direcție datorită „taocității” lor.

Ibid., capitolul 77.
'• Ibid., capitolul LXXVIII.

Acest curs nu este tocmai un scop divin, ci mai degrabă o tendință constantă către *Tao,* Sursa, similară cu cea pe care o simte un copil față de mama sa. Acest lucru este adevărat atât în natură, cât și în condiția umană, pentru că ambele sunt manifestări ale *Tao-ului*. „ *Tao,* prin natura sa, nu acționează, dar nu există nimic care să nu fie făcut de el. Dacă prinții și regii ar putea adera la ea, toate ființele ar evolua de la sine. 11



Yin și Yang: Spirala schimbării

Taoistul, persoana care îl urmează pe *Tao,* nu încearcă să forțeze o direcție „bună” asupra dezvoltării lucrurilor. Mai degrabă, el este preocupat să se dezvolte pe sine, să-și descopere spiritul original, *natura lui Tao*. Lao Tzu spune: „Numai că eu sunt diferit de toți ceilalți pentru că prețuiesc Mama care mă hrănește.”12

Aceasta este cea mai înaltă dezvoltare a egoismului, valorificarea căutării clarității și a susținerii interioare. Suntem în mod inerent egoiști, deoarece toți împărtășim o dorință comună pentru o fericire mai mare. Chiar și atunci când îi ajutăm pe alții, acționăm în moduri despre care sperăm sau știm că, direct sau indirect, ne vor aduce un grad mai mare de fericire. Această fericire pe care o căutăm nu poate fi atinsă prin adaptarea la natura noastră interioară și nici prin adaptarea numai la natura altora. Trebuie să fim liberi să adoptăm ambele atitudini, să fim atât activi, cât și pasivi.

Ne va fi dificil să facilităm calea altora dacă noi înșine nu suntem ghidați în creșterea noastră. Cu toate acestea, toți ne arătăm jenați într-un fel sau altul.

„Ibid., capitolul XXXVII.
12 Ibid., capitolul XX.

alta pentru egoismul nostru. Este important de reținut că a te comporta întotdeauna într-o manieră altruistă și niciodată egoist reprezintă o povară imposibilă și inutilă. Dacă observăm și validăm propriile noastre dorințe interioare, vom începe să observăm forțele

care mișcă toți oamenii. Așa se naște adevărata compasiune și dragostea autentică pentru ceilalți și cum începem să le răspundem mai spontan și mai direct.

De ce să-ți fie frică de egoism? De ce să ne fie frică să facem exact ce vrem noi sau ca alții să facă ceea ce vor ei? Pentru că nu credem cu adevărat în natură sau în natura umană. Pentru că ne este frică de natura intrinsecă a lumii și a umanității.

Când cineva are credință în *Tao* și când viața unei persoane se conformează acestei Cale, *Tao* acționează spontan în persoană . Când uităm de *Tao* din noi, suntem forțați să ne bazăm doar pe propriile noastre forțe, pentru că ne abatem de la „ Forță" sau calea universală. Trebuie să te împingi insistent! Dacă altcineva ne-ar pune sub o asemenea presiune, cu siguranță am simți un resentiment puternic, deoarece ne-ar duce la un nivel intolerabil de presiune . De fapt, inconștientul nostru acționează asupra noastră într-un mod puternic. În interior suntem frustrați, îngrijorați și îngrijorați atât de asumarea unor responsabilități personale imense, cât și de ceea ce ceilalți ne pun asupra noastră.

Când ne relaxăm seriozitatea față de noi înșine și acceptăm fluxul universal al lucrurilor, acest flux începe să acționeze în noi. Acceptând *Tao-ul* din noi , îi permitem *Tao-ului* să lucreze în noi. Atunci încep să se întâmple fenomene foarte interesante.

Filosofia lui *Tao* este uimitor de liberală, deoarece elimină presiunea intensă pe care orice rigiditate ar provoca-o în stabilirea unei Căi către virtute. El spune că virtutea supremă există deja: tot ce ne rămâne de făcut este să acceptăm participarea noastră la ea. Astfel, libertatea este ceea ce se găsește în *Tao,* și nu ceea ce iese din Tao. „Ceea ce este împotriva lui *Tao* se va termina în curând".

Răspunsul instantaneu la libertatea spiritului este râsul, care nu este altceva decât expresia relaxării organice atunci când presiunea extremă asupra propriei persoane dispare. Râsul sau un zâmbet cald este manifestarea fizică a bucuriei unui individ.
să se unească cu Sursa ei, ca cea a unui copil care aleargă la mama sa. Astfel, după cum afirmă Michio Kushi, unul dintre principalii - profesori și filosofi orientali, „diferența dintre omul liber și sfânt este că omul eliberat are un simț al umorului mai bun".

Exemple de *schimbare yin-yang.*

Toată arta, toată munca, fiecare fapt al vieții manifestă ciclul schimbărilor descrise în *simbolul yin-yang*. Acest lucru ilustrează practic ciclul schimbărilor dintre *Yin* și *Yang* - între pasivitate și activitate. De asemenea, ne arată că este o schimbare treptată, de la

mic *Yin* la mare *Yin,* de la acesta la mic *Yang,* de la acesta la mare *Yang,* etc.



Unul dintre cele mai importante exemple de schimbare *yin-yang* este cel al anotimpurilor. Vara, cel mai tare anotimp al anului și perioada de creștere maximă în natură, este perioada cea mai *Yang* din an. Iarna, anotimpul cel mai rece și un timp de odihnă și hibernare, este *Yin*. Primăvara, care este de obicei un anotimp cald și, de asemenea, o perioadă de naștere și regenerare, este *Yang;* Toamna, de obicei mai rece și o perioadă de recoltare, este *Yin*. Vara face loc toamnei, care face loc iernii, care se transforma in primavara, iar apoi inapoi vara, intr-un mod ciclic si continuu.

În activitățile noastre reflectăm adesea această schimbare ciclică a anotimpurilor. Și noi experimentăm un sentiment de regenerare în timpul primăverii, când totul în natură prinde viață . În timpul verii, în timp ce cresc

animale, plante și culturi, ne simțim activi fizic. Pe măsură ce sosește toamna, când culturile se coc și sunt recoltate, când frunzele își schimbă culoarea și cad din copaci, începem să ne mulțumim cu scopuri mai liniștite. În cele din urmă, iarna petrecem mai mult timp în casele noastre, relaxându-ne, vorbind sau gândindu-ne.

Pentru a menține echilibrul cu mediul, corpul nostru răspunde la aceste cicluri naturale devenind mai mult *yin* în timpul sezonului extrem *de yang (fierbinte)* și mai mult *yang* în timpul sezonului *yin* (rece) cel mai marcat . În zilele caniculare, porii pielii se deschid și transpira pentru a răci corpul. În zilele reci, porii se închid și vasele de sânge se strâng pentru a reține căldura internă. Acestea și alte tipuri de schimbări și adaptări ale corpului pot fi îmbunătățite de stilul nostru de viață, care trebuie să fie în armonie cu schimbările din mediu.

Împăratul Galben a spus: „Acoperită de Cer **și** susținută de

Pământ, toată creația, în cea mai completă perfecțiune, este concepută pentru cea mai mare realizare a ei, care este Omul. El trăiește în suflarea Cerului și a Pământului și atinge perfecțiunea prin legile celor patru anotimpuri. Conducătorul și masele împărtășesc aceeași dorință: să obțină un corp perfect. 13

Cum respectăm legile celor patru anotimpuri? În timpul verii, intuiția ne conduce să ne răcorim corpul urmând o dietă mai *yin* , compusă din multe fructe, legume, lichide și puțină sare. Purtăm haine mai ușoare și, după ce am petrecut ceva timp la soare, căutăm *medii mai reci, mai yin.* În timpul iernii, însă, suntem mai atrași de alimente calde, tocane, cereale, chiar și alimente de origine animală și consumăm mai puține lichide, toate acestea ne ajută să reținem căldura. Purtăm haine mai calde și, când suntem expuși la frig o perioadă, căutăm un mediu mai cald, proverbialul foc al pământului.

Toate ființele vii împărtășesc ciclul vieții, care constă în a se naște, a crește, a se reproduce și a se odihni. În munca noastră obișnuită , ciclul ar fi compus din învățare, experiență, expertiză și acceptare sau respect. În ceea ce privește relațiile, ea poate fi compusă din atracție, apariția iubirii, a comunicării și a armoniei sau a bunăstării. În viața noastră individuală, există un ciclu general care acoperă copilăria și adolescența (nașterea),

”*Nei Ching,* secțiunea 25.

stadiile incipiente ale maturității (creșterea), maturitatea în sine (reproducția) și vârsta senilă (odihna).14

Yin și *Yang sunt instrumente* sau jucării pe care le putem folosi pentru a ne armoniza viața individuală cu schimbările din natură. Într-un anumit fel, suntem mereu în armonie cu ea, pentru că *suntem* natură. Cu toate acestea, uneori ne simțim de parcă ne-am deplasat, ca și cum viețile noastre sunt pline de schimbări bruște, fără un sentiment de continuitate. Dacă folosim *yin-yang* pentru a înțelege procesul de schimbare – care necesită mai întâi contemplarea și acceptarea realității unor astfel de schimbări – vom descoperi că viața curge mai lin decât am crezut. Călătoria prin viață este ca și cum ai conduce o mașină. Dacă întoarcem volanul astfel încât roțile să meargă mai întâi la dreapta și apoi la stânga, mașina poate rămâne pe drum, dar ne va fi destul de greu de controlat. Dacă înțelegem cum funcționează volanul și îl întoarcem suficient la stânga și la dreapta , vom obține aceleași efecte sau mai bune cu o mai mare finețe, făcând condusul mai plăcut și plăcut.

Ki , forța vieții.

Ki este o energie mai primară decât cea a sistemului *docrin* , -nervos sau circulator. Tratatele spun că „ sângele urmează Ki *”,* ceea ce înseamnă că chiar și buna funcționare a unui sistem vital la fel de fundamental precum sângele sau sistemul vascular depinde și derivă din starea *ki*. Aceasta constă într -o energie mai subtilă decât energia electrică sau electromagnetică. Este, de fapt, energia de bază a vieţii sau *Tao*. În toate terapiile tradiționale orientale și artele de vindecare, este esențial să se determine starea *ki obişnuită* a unei persoane și practicile sau tehnicile pentru a o echilibra și a o reface.

Deși tot *ki* este practic aceeași energie de viață, fiecare animal și fiecare plantă are propria sa formă de *ki,* la fel cum fiecare specie are propria sa formă de hrană fizică.

* Conform diferitelor culturi, există echilibre diferite între *Yin și* Yang pentru diferite vârste ale persoanei; De exemplu, în ultimii ani ai vieții unui individ vor exista mai multe perioade de odihnă decât în alte momente, dar vor exista totuși perioade de activitate și de contribuție pozitivă la societate.

Atunci când viețuitoarele ingerează alimente, organismele lor descompun elementele extrem de complexe care o compun, astfel încât nutrienții — carbohidrați, grăsimi, proteine, vitamine, minerale și apă — pot fi folosiți în miile de reacții chimice interne care susțin viața. În mod similar, ființele vii absorb *ki din cer (prin respirație) și de pe pământ (prin hrană) şi le combină pe cele două pentru a forma „adevăratul ki”* sau energia vitală a ființei .

Acest *ki* sau energie vitală a corpului curge atât extern (sub suprafața pielii), cât și intern (în țesuturile și organele interne), prin căi definite și ordonate care traversează corpul. Astfel de căi, care se găsesc în toate creaturile vii, sunt numite meridiane și canale . Traseele lor au fost trasate și descrise în diagrame încă din cele mai vechi timpuri; Au fost folosite și metode moderne de cercetare - științifică . Tratatele afirmă că sănătatea și fericirea abundă atunci când *ki-ul* curge liber pe astfel de căi într-o manieră constantă și ordonată, fără prea multă activitate *(Yang)* sau pasivitate *(Yin)*. Ki apoi vitalizează toate celulele, țesuturile, organele și *sistemele* corpului, integrând funcționarea acestora.

Punctele de acupunctură sunt, din punct de vedere tradițional , cele în care fluxul de *ki iese* la suprafața corpului . Pentru a spune în termeni științifici, vom spune că aceste puncte *(tsubo) au conductivitate* electrică ridicată sau, cu alte cuvinte, rezistență electrică scăzută. Acţionează ca amplificatoare, transportând *ki* dintr-un punct în altul. Meridianele și canalele sunt liniile de transmisie

prin care *curge ki*. Ele nu sunt vizibile pentru ochiul uman, dar în anumite circumstanțe este posibil să observați *ki-ul* curgând prin ele.

Persoana își poate observa propriul *ki* în starea de meditație sau meditație în mișcare (cum ar fi *T'ai Chi Chu'an,* exercițiile externe ale yoga taoistă). Mai mult, unii indivizi reușesc să observe curgerea acestuia prin corpul lor și chiar reușesc să marcheze o parte sau toate rutele sale. Așa au fost descoperite inițial meridianele și canalele Acupuncturii și chiar și astăzi această metodă de descoperire prin spontaneitate și intuiție nu este neobișnuită. Jiro Murai, maestrul care a transmis tehnica străveche a Presopuncturii Jin Shin, a experimentat fluxul *ki -ului* în acest fel, așa cum au făcut-o asceții și misticii de-a lungul veacurilor .

În timpul cercetărilor mele în Japonia, mi s-a spus că Jiro Murai și-a pierdut sănătatea din cauza unei vieți de disipare, ceea ce l-a făcut să se îmbolnăvească grav când abia avea peste douăzeci de ani. Nici tatăl său, nici unchiul său, care erau medici, nu l-au putut ajuta. Mereu gelos pe independența sa, Jiro Murai a spus: „Măcar voi alege felul în care vreau să mor”. A insistat să fie dus în vârful munților, unde s-a pregătit să postească până la moarte.

Acolo, la munte, Jiro Murai și-a amintit de energia ciudată care curgea prin corpul uman, conform tradiției străvechi care datează din cele mai vechi timpuri. Și-a amintit poziția mâinilor pe statuile lui Buddha - care au fost găsite în toate orașele și satele din Japonia - și a experimentat aceste posturi simple de meditație în timp ce aștepta moartea.

Câteva zile mai târziu, s-a simțit cuprins de căldură intensă. A început să observe „râuri de foc” care îi curg prin trup. Folosind poziția mâinilor, a putut observa curenții de energie, meridianele și canalele și chiar a reușit să le urmărească. Desenele pe care le-a făcut despre fluxul de energie pe care îl simțise erau foarte asemănătoare cu diagramele de acupunctură care fuseseră marcate din cele mai vechi timpuri. Postul îl făcuse pe Jiro Murai extrem de sensibil și conștient de astfel de energii; în curând a căpătat controlul asupra lor.

Până la terminarea experienței sale, Jiro Murai era complet vindecat. El a îngenuncheat în semn de recunoștință și a jurat cerului că se va dedica studiului înțelepciunii antice și o va returna omenirii. El și-a donat descoperirile unuia dintre cele mai vechi sanctuare din Japonia, Altarul Ise din Osaka. De atunci, a călătorit prin toată țara, dezvoltând metode de echilibrare *a ki-ului* pentru a-i ajuta pe ceilalți. El a învățat pe oricine care ar asculta metode simple de autocontrol al *ki-ului* prin presopunctură și meditație.

La acea vreme, în Japonia exista o mișcare care abandona cultura tradițională și îmbrățișa în mod activ modurile occidentale moderne. Toată lumea a uitat de înțelepciunea anticilor și s-a îndreptat către

cunoașterea științei și tehnologiei moderne. Acum, mai bine de o jumătate de secol mai târziu, vedem că lumea nouă este cea care are nevoie de cea veche; Este Occidentul care are nevoie de Est, iar metoda științifică care necesită viziune intuitivă. Noi, care urmăm acum înțelepciunea de altădată, trebuie să ne arătăm profund recunoscători celor care
l-au întreținut și dezvoltat, la fel ca și studenții lor care ni l-au transmis. Fără ele, astfel de cadouri nu ar fi venit niciodată la noi.

Presopunctura Jin Shin Do, care derivă din descoperirile lui Jiro Murai și ale altor maeștri ca el, este o tehnică intrinsec meditativă. Se propovăduiește o stare de relaxare asemănătoare cu cea experimentată în meditația profundă, o stare în care persoana își poate experimenta propria fci; Adesea, dacă sunteți suficient de relaxat și receptiv, puteți observa că „curge" sau „curge" prin corpul vostru. La sfârșitul unui tratament de presopunctură Jin Shin Do , experienții săi simt de obicei o senzație generală de flux *ki* care îi îndepărtează de tărâmul material și într-un tărâm diferit al conștiinței, pe care îl putem numi „starea undei alfa"; Este posibil să experimentați stări similare în timpul respirației *hara* și a altor forme de meditație și în orice experiență cu adevărat creativă, fie că este vorba de muzică, artă, comunicare, meșteșuguri etc.

Unii indivizi care urmează tratamente de presopunctură Jin Shin Do sunt suficient de sensibili pentru a descrie clar părțile curentului *ki* pe care le experimentează. Atât când ascult descrierile acestor oameni, cât și când îmi studiez propriile experiențe, sunt uimit de cât de mult se potrivesc ele cu desenele energetice antice. De asemenea, am fost întotdeauna uimit de cât de ușor atât primirea, cât și administrarea unui tratament Jin Shin pot transporta aproape pe oricine într- un alt plan al existenței, unde lucrurile par să curgă brusc cu mai multă claritate, strălucire **și** ușurință.

Teoria și tehnica Acupuncturii și Presupuncturii provin din experimentarea directă și indirectă a *ki* sau a energiei vitale, iar originea ei datează de mai bine de cinci mii de ani. Astăzi, existența *ki* este premisa de bază a tuturor acestor arte vindecătoare; Cu toate acestea, ni se oferă posibilitatea de a-l experimenta chiar și cu metode științifice de cercetare.

Încă din 1940, câțiva oameni de știință sovietici conduși de Semyon și Valentina Kirlian au dezvoltat tehnici prin care puteau fotografia această energie așa cum se vede la oameni și la alte forme de viață. Ei au folosit practic plăci fotografice pe câmpuri electrice de înaltă frecvență care au făcut ca obiectele să radieze un câmp de energie care a apărut ca linii sau puncte de lumină colorată pe hârtie.

fotografică. Aceste „fotografii Kirlian” au oferit prima dovadă științifică, acum larg acceptată, a existenței „energiei vitale” *(ki),* care timp de mii de ani a stat la baza terapiilor și practicilor de vindecare orientale.

Mulți cercetători occidentali au efectuat experimente cu fotografia Kirlian , în special Moss și Johnson de la Universitatea din California, Los Angeles . [15]Fotografiile Kirlian arată formele externe și interne ale ființelor vii; Efectele tipice sunt „câmpurile” care înconjoară obiectele (sau subiectele) fotografiate. Fotografiile realizate cu această metodă de îndepărtare a frunzelor din plante arată câmpuri de forță , care devin mai mici cu cât timpul scurs de când au fost tăiate este mai lung. Fotografiile Kirlian ale vârfurilor degetelor umane arată câmpuri ovale pline și echilibrate la indivizii sănătoși și câmpuri mai mici și mai haotice la indivizii extrem de perturbați sau dezechilibrati . Astfel, „câmpurile” par a fi legate de sănătatea sau boala organismelor vii. Unii cercetători le consideră a fi reprezentări vizuale ale unei „bioenergii”, ale străvechiului „flux de *ki”.*

Fotografia Kirlian este doar unul dintre sistemele moderne și din ce în ce mai abundente folosite de oamenii de știință din Est și Vest pentru a experimenta și a încerca să înțeleagă sau să verifice conceptul de ki . Deși o mare parte din aceste cercetări au fost făcute recent, marele psiholog Wilhelm Reich descoperise deja această energie vitală la începutul secolului. Sub denumirea de „energie organică”, am experimentat-o științific și am observat-o, învățând în detaliu relația dintre tensiunile fizice sau „întăriri” (blocarea fluxului acestei energii vitale de bază) și dificultățile mentale sau emoționale .

[15]Unele dintre aceste rapoarte sunt colectate în *Dovezi fotografice ale energiei de vindecare pe plante și oameni* („Dovezi fotografice ale energiei vindecătoare în plante și oameni”), Thelma Moss, Kendall Johnson, Marshall Barshay și Jack Gray, compilate în cadrul simpozionului „The Dimensions of Duration”, University Extension, UCIA, 1972; de asemenea, în *Dovezi vizuale ale interacțiunilor bioenergetice între oameni?* („Dovezi vizuale ale interacțiunilor bioenergetice între oameni?”), Thelma Ross, John Hubacher și Frances Saba, UCLA Neuropsychiatry Institute, Health Sciences Center ; prezentat la Asociația Americană de Psihiatrie, mai 1974.

Jin Shin Do: eliberarea *ki* și reajustarea lui.

Marile religii și filozofii antice ale tuturor culturilor includ concepte pentru înțelegerea și înțelegerea forței universale de viață, *ki*. Aceasta a fost baza taoismului antic. După cum scria John Blofeld, un călător uimitor cu o mare capacitate de a absorbi și de a transmite concepte, „ Pictura și poezia taoistă pot fi considerate ca reflectând o percepţie directă și o experienţă conştientă a funcționării naturii, care are puţine în comun cu metoda analitică a geologilor, botanicilor şi a altor exponenţi ai științelor naturale spiritul nostru și ale cărui stânci și munți au fost înzestraţi cu o forță vitală 16 Nu numai omul , ci întreaga natură participă la fluxul universal de energie, *ki*.

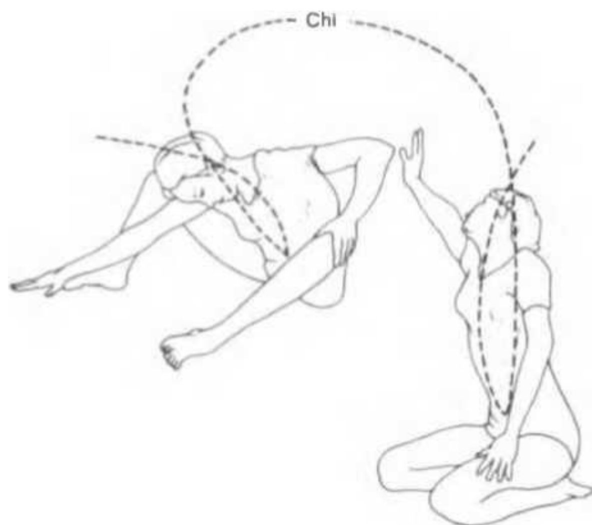
Noi, occidentalii, am început abia recent să vedem această forță vitală în fotografia Kirlian, iar activitatea ei a fost consemnată într-o multitudine de experimente ştiinţifice de tot felul; O simţim chiar şi în noi înșine, prin meditație și prin artele vindecătoare. În cele din urmă, *am* depășit scepticismul nostru **și** suntem gata să începem să folosim cele trei pe care le-a menţionat Lao Tse: Yin *,* Yang şi *Ki*.

Energia universului este comunicată omului prin meridianele sau canalele *ki*. Ki curge prin meridianele corpului nostru energetic în același mod în care alimentele și lichidele curg prin sistemul digestiv *al corpului* nostru fizic. Fluxul de *ki* prin meridiane formează „corpul nostru energetic ”.

Ki *-ul* din corpul nostru este ceea ce absorbim din univers. Face parte din *ki* pe care alte ființe (plante, animale, oameni și alte creaturi vii) l- au folosit și expulzat anterior. Fiecare persoană este, în realitate, o unitate purificatoare sau toxică a energiei menţionate. Dacă purificăm treptat ki *-ul* din corpul nostru și ne curățăm progresiv canalele energetice , vom participa într-un mod mai complet .

14 The Secret and the Sublime: Taoist Mysteries and Magic, de John Blofeld, Dutton, New York, 1973, p. 114.

plin de energia vitală a universului, în timp ce, prin expulzarea unui *ki* mai curat , îi vom împuternici și pe alții să-l atingă. Când ne ajutăm pe noi înșine și pe prietenii noștri, aducem o schimbare reală în întreaga schemă a lucrurilor din univers.



Așa cum fiecare gând pe care îl emitem are propria sa vibrație și pune în mișcare modificări fizice și emoționale cauza **- efect,** ki *-ul pe* care îl expulzăm merge către alte lucruri și le dă motivații mai mult sau mai puțin ridicate. Acesta este motivul pentru care simpla prezență a unei persoane fericite provoacă sentimente de pace, liniște și bucurie, în timp ce simpla prezență a unei persoane nefericite provoacă sentimente opuse de anxietate, iritare sau depresie. Energia nu dispare și nu se risipește. Pur și simplu se transformă, se transmută și se transmite.

Practicile antice de vindecare ale lui Jin Shin Do urmăresc să întărească absorbția energiei vitale și să echilibreze și să direcționeze fluxul acesteia prin corpul nostru, astfel încât acesta să-și urmeze cursul corespunzător. Când tensiunea crește și fluxul de *ki-ul corpului* este paralizat sau deviat, disfuncțiile fizice rezultate pot duce la boli în organism. Când suntem blocați, percepem...

Îl vedem pe *Tao,* pe Unul, pe cei doi (*Yin* și *Yang)* și pe cei trei *(Yin, Yang* și *ki),* ca și cum ar fi în spatele unui geam aburit. Atunci ne facem griji pentru toate lucrurile, pentru lumea materială. Pierzând contactul cu *Tao* (Natura sau Dumnezeu) ne înstrăinăm de energiile divine de vindecare.

Tratamentul Jin Shin Do Presopunctura se bazează pe relaxarea zonelor corpului unde se dezvoltă de obicei blocaje, tensiuni sau *obstrucții ale fluxului de ki.* Pentru a efectua aceste tehnici de

relaxare, Jin Shin Do folosește modalitățile prin care organismul reglează **și** echilibrează fluxul de *ki*. *Astfel,* tratamentul Jin Shin Do ajută organismul să-și recupereze echilibrul fizic, emoțional, mental, spiritual și energetic. Din acest echilibru între *Yin* (pasivitate) și *Yang* (activitate) curg gânduri, senzații și acțiuni prin care individul poate ajunge la sfere din ce în ce mai largi ale conștiinței.

Dacă individul nu încearcă să echilibreze *ki-ul* atunci când practică aceste arte orientale de vindecare, munca pe care o face nu va fi altceva decât superficială. Ki este energia cea mai primară , energia de bază a vieții. Ki se manifestă . Chestia — **fie** că este corpul, un copac, o casă sau pământul — **este** , în termeni estici, „ ki înghețat" (sau *ki* care se mișcă la o vibrație sau un pas mai mic decât poate dezvolta). Pentru a face cea mai fundamentală schimbare, trebuie să eliberăm și să echilibrăm *ki*. Este necesar să se acționeze direct pentru a transforma stările fizice, emoționale și mentale care afectează starea de *ki,* dar se poate întâmpla și invers: prin controlul lui ki , aceste stări pot fi transmutate. Această înțelegere de bază face ca toate terapiile orientale și artele vindecătoare să fie de natură mai preventivă decât simptomatică.

3

Cunoscându-te pe tine însuți

Cel care îi cunoaște pe alții este înțelept;
Cel care se cunoaște pe sine devine iluminat.[1]

Yin și *Yang* a sperantelor umane.

Totul se schimbă constant de la *Yin* la *Yang* și de la *Yang la Yin*. Perceperea schimbării calitative (și în spirală) în acest fel poate îmbunătăți calitatea vieții noastre individuale, deoarece ne eliberează de viziunea tunel care provoacă adesea nefericire. Ne aflăm constant în situații pe care le considerăm „rele” şi ne temem că vor continua mult timp; sau ne temem că situațiile pe care le considerăm „bune” nu vor dura pentru totdeauna. Primul ar putea fi numit „ sindromul pedepsei”, iar cel de-al doilea „ sindromul plăcerii”. Ambele sunt la fel de distructive pentru fericirea și autodezvoltarea noastră **și** ambele provin din nesiguranța noastră personală, din fixarea noastră pe „ bine” și „rău” și din lipsa noastră de înțelegere sau credință în ordinea schimbării universale.

Principiul *Yin* și *Yang* ne învață că nimic nu este imuabil și că nimic nu este bun sau rău în esență. Conceptul de bine și rău este dualist: se referă la relația dintre evenimentele care au loc și scopurile **și** dorințele umane, dar nu este o calitate inerentă a naturii lucrurilor. În plus; Chiar și concepția noastră despre viață, lăsând deoparte viața Universului, este prea limitată pentru a ne permite să judecăm corect ce este bine și ce este rău. De multe ori ne răzvrătim , respingem, ne plângem sau devenim îngrijorați de anumite evenimente care în cele din urmă se dovedesc a fi necesare pentru creșterea, înțelegerea sau fericirea noastră generală.

[1] *Tao Te Ching,* capitolul XXVIII.

În toate culturile influențate de filozofia orientală, găsim creația și distrugerea împreună, de parcă ar fi cele două mâini ale lui Dumnezeu. Chiar și Tara (sau Kuan Yin, întruchiparea energiei pline de compasiune) are un aspect feroce și diabolic, deși ea apare în general ca o zeiță senină, frumoasă și îngerească. Etichetarea unui aspect sau altul ca fiind bun sau rău i-ar fi surprins pe antici, pentru că ar fi fost o respingere a jumătate din existență, mai degrabă decât să îmbrățișeze *Tao,* „tot ce este”. Ideea de clarificat este că, deoarece putem folosi dualismul bine-rău, nu trebuie să etichetăm nimic cu el. Dacă facem acest lucru în mod obișnuit, vom avea tendința de a avea o viziune îngustă asupra lucrurilor, deoarece vom observa doar „binele” dorit sau „răul” temut, închizând un întreg spectru de percepții și fiind manipulați de propriile noastre idei despre bine și rău.

Cum să scăpăm de viziunea noastră restrânsă asupra lucrurilor? Cum ne transformăm sindroamele de pedeapsă și plăcere? Principiul dinamic al *Yin* și *Yang* este un instrument străvechi care distruge restricțiile dezvăluind o perspectivă diferită și mai completă asupra vieții .

situație dificilă sau „rea” și ne temem că va continua mult timp, primul lucru pe care ar trebui să-l facem este să observăm problema așa cum este, apoi să căutăm modalități de a o schimba. De exemplu, putem întâmpina probleme într-o situație personală sau profesională de care ne bucurăm și simțim că suntem blocați, că nu mergem nicăieri sau că suntem în proces de regresie. Există o expresie japoneză care descrie această situație: „hai-iro no seikatsu”, care înseamnă literal „viața are culoarea și gustul cenușii”. Situația, chiar dacă o putem interpreta drept „rea”, este doar *yin,* prea pasivă, și de aici stagnarea. Yinul extrem se transformă în mod natural și obligatoriu în *Yang:* vom fi promovați și vom avea recunoașterea pe care o căutăm *; Vom găsi un* interes personal sau profesional nou sau mai profund , sau ne vom trezi propulsați dintr-o astfel de situație chiar și fără să vrem în mod conștient.

Să luăm un exemplu invers: poate am realizat o situație pe care ne-am dorit-o de mult, sau am găsit o iubire nouă și profundă. În acest moment apare sindromul plăcerii: "Este atât de bine încât nu poate dura!" Acolo ar trebui să continuați linia de gândire: „Sunt atât de bine încât trebuie să rămân așa”. Temerile și grijile noastre

Preocupările pot crea de fapt vibrații care pot pune capăt promovării noastre profesionale sau pot alunga pe cei dragi. Atașamentul nostru față de plăcere și emoție ne poate determina și să creăm un balon de bucurie aproape isteric care, fiind atât de extrem, poate fi ușor perforat. Dacă descoperim aspecte dificile ale situației – cerințele sporite de muncă ale noii noastre situații sau profesii, sau dificultăți personale cu persoana iubită – sau dacă suntem respinși după o acceptare inițială,

vom fi devastați. Trebuie să învățăm să acceptăm și să ne bucurăm de fericire ca pe un drept care este al nostru prin naștere și să considerăm dificultățile ca profesori; atunci nu vom avea o nevoie atât de disperată de a ne agăța de crestele valurilor.

Scopul căutătorului răsăritean nu a fost să îmbrățișeze binele și să respingă răul, ci să îmbrățișeze toate fenomenele, fără a respecta meritele lor relative și să trăiască armonios cu Adevărul Schimbării Naturii, subtil, dar imens. Yin se schimbă în *Yang,* iar *Yang* se schimbă în *Yin ;* spirala schimbării este continuă. Dacă reușim cu adevărat să încorporăm acest principiu în viețile noastre, ne va fi mult mai ușor și mai bucuros să curgăm cu schimbările vieții.

Alan Watts, care probabil a făcut mai mult decât orice alt filozof occidental pentru a introduce calea taoistă, a relatat o veche legendă care a exemplificat o astfel de cale. Un fermier avea un cal. Într-o zi, a dispărut. După-amiaza, vecinii s-au adunat pentru a-și oferi condoleanțe pentru o asemenea nenorocire. Fermierul a răspuns: „Ei bine!” A doua zi calul s-a întors, aducând cu el șase cai sălbatici; Vecinii l-au vizitat pentru a se felicita pentru norocul lui. El a răspuns: „Ei bine!” A doua zi, fiul fermierului a încercat să călărească unul dintre caii sălbatici, care l-a doborât și i-a rupt piciorul. Încă o dată au venit vecinii să-și exprime sentimentele, la care acesta a răspuns: „Ei bine!” O zi mai târziu, câțiva soldați au ajuns în sat și i-au recrutat pe tineri să meargă să slujească în armată. Fiul fermierului a fost respins din cauza piciorului rănit. Când vecinii au comentat cât de bine a ieșit totul, acesta a răspuns: „Ei bine!” [1] Autorul a comentat: „Viziunea asupra lumii conform *Yin* și *Yang* este un cer senin”.

[2] *Tao: The Watercourse Way,* de Alan Watts, în colaborare cu Al Chung-Liang Huang, Pantheon Books, Random House, New York 1975 pagina 31.

Iarna se transformă în vară, iar vara în iarnă, iar și iar. Soarele răsare și apune; luna se umple și se golește. Mareele urcă și coboară. Frunzele își schimbă culoarea de la verde la maro, iar cerul trece de la lumină la întuneric. Nu suntem diferiti de natura; facem și noi parte din ea. Viața noastră curge în armonie cu schimbările cosmice. Scopul principiului *yin-yang* este expresia unei astfel de armonii. Experiența acestui lucru este sufletul tuturor artelor tradiționale de vindecare din Orient .

Reducerea fericirii noastre la atingerea anumitor obiective sau dorințe și a nu fi deschis la ceea ce decurge din schimbările pe care le poate aduce viața, înseamnă a limita fericirea la perioade de timp foarte specifice. Dacă ne concentrăm fericirea asupra atingerii anumitor obiective specifice, materiale și de reconfortare a ego-ului , în loc să o *concentrăm* asupra procesului de creștere în sine, asupra experienței de a ne trezi propria conștiință și asupra tuturor schimbărilor din spirală, ne refuzăm 350 de grade de fericire cu fiecare revoluție.

Karma este *pentru* creștere.

Solul este pentru creșterea plantelor ceea ce *karma* (evenimentele și dificultățile vieții) este pentru a noastră. Solul oferă nutrienții esențiali pentru creșterea plantelor și este în același timp o barieră împotriva căreia semințele trebuie să lupte în stadiile incipiente până ajung la lumina soarelui.



Ne dorim ca viețile noastre să fie cât mai fericite. Cu toate acestea , adevărata fericire constă în iluminarea finală: nu în a deveni ceea ce credem noi că ar trebui să fim, nici în ceea ce alții cred că ar trebui să fim, ci în a fi noi înșine, în

atinge *natura noastră Tao,* descoperindu-ne sau eliberând spiritul nostru interior.

Această claritate și eliberare progresivă nu se întâmplă ușor.

mugurul mic nu își găsește ușor drum prin solul care îl înconjoară și îl hrănește. Dificultățile, problemele și dilemele sunt pentru noi ceea ce este solul pentru plantă: bariere și hrană în același timp. Ele ne hrănesc creșterea învățându-ne și extinzându-ne limitele. Dacă

învățăm să ne bucurăm și să apreciem atât de favorabil, cât și de nefavorabil , dacă ne înțelegem toată *karma,* vom putea să ne ieșim în soarele nostru spiritual. Acest soare, lumina *Tao,* este la fel de necesar pentru a continua să trăim o viață autentică , precum este soarele pământului pentru viața plantelor.

Yin *-ul* și *Yang-ul* stării noastre fizice.

filozofia *yin-yang* pentru a: 1) să vedem și să înțelegem mai clar natura schimbării; 2) să învățați acest instrument străvechi de auto-îmbunătățire și 3) să fim capabili să ne echilibrăm starea fizică prin utilizarea artelor tradiționale de vindecare orientale. Pe măsură ce ne concentrăm acum asupra acestui al treilea aspect al studierii *yin-yangului,* vom descoperi că observațiile noastre despre ceea ce se întâmplă în macrocosmos, în natură, ne vor facilita înțelegerea microcosmosului, a condiției umane. Ceea ce am învățat studiind mintea – natura emoțională, spirituală și intelectuală – se va aplica și corpului, stării fizice.

În primul rând, să ne întrebăm ce este o stare fizică *yin* și ce este o stare fizică yang . Deși putem explora această întrebare în detaliu, conceptul general este ușor de înțeles. Yin este pasiv *,* în timp ce *Yang* este activ. O persoană care este de obicei mai degrabă pasivă va fi într-o *stare fizică yin,* iar o persoană care este activă în mod normal va fi într-o stare fizică yang . *Dacă folosim* principiul *yin-yang* pentru a observa starea fizică specifică, se poate spune că mușchii încordați vor fi mușchii *yang* și flasci, *yin;* Hipertensiunea (tensiune arterială mare) va fi *yang,* iar hipotensiunea, *yin;* insomnia va fi *yang,* iar somnolența generală, *yin;* stările de excitare vor fi *yang* și oboseală generală *yin*. Trebuie remarcat faptul că aceste stări sunt extreme ale *Yin* și *Yang*.

Căldura este *yang,* iar frigul este *yin*. Prin urmare, febra va fi de obicei *yang,* iar frisoanele vor *fi aproape întotdeauna yin*. Deoarece acestea sunt stări extreme, unele pot deveni altele. Dacă o persoană are în mod obișnuit picioarele și mâinile reci, sau

Dacă ești foarte sensibil la frig, starea ta fizică va fi *yin*. Dacă mâinile sunt în general prea fierbinți, dacă fața devine roșie sau corpul se simte fierbinte, starea fizică va fi *yang*. Respirația dificilă sau forțată va fi *yang,* în timp ce respirația slabă sau superficială va fi *yin*.

tehnica corectă de presopunctură Jin Shin Do , este esențial să determinați *starea de bază yin-yang*. Aceasta presupune respectarea diferitelor aspecte ale stării fizice și psihice, cele menționate mai sus,

puls și fizionomie, de exemplu. Este, de asemenea, o înțelegere sau o cunoaștere intuitivă. Dacă o persoană se plimbă rapid printr-o cameră și acționează energic și hotărât, sau chiar dacă tinde să se plimbe constant înainte și înapoi și vorbeşte cu o voce clară și puternică, putem vedea că o astfel de persoană se află într-o *stare yang*. Dacă, pe de altă parte , persoana se plimbă încet prin cameră, are o atitudine relaxată, tinde să pară letargică sau leneșă și vorbește cu o voce foarte joasă sau se oprește frecvent, vom vedea că este într-o *stare yin*.

Individul într-o stare predominant *yang* prezintă de obicei o tensiune musculară mai mare sau mai pronunțată; este plin de energie, sau *ki,* dar poate deveni obosit sau mai puţin eficient în acțiunile sale, deoarece *ki-ul* este blocat în diferite puncte de tensiune și nu poate fi folosit la întregul său potențial. Persoana aflată în stare *yin* va avea mai puţină tensiune musculară **şi,** în general, va fi mai slabă din punct de vedere fizic; Este posibil să aveţi un deficit de energie, sau *ki,* și aveți nevoie să îl hrăniți și să-l umpleţi prin modificări ale dietei și ale stilului de viață; relaxeaza blocajele musculare si echilibreaza starea energetica.

Tehnica Presopunctură variază în funcţie de diferenţele personale. În cazul persoanei predominant *yang* , se poate folosi o presiune mai fermă (dar nu excesivă) și se poate acorda mai multă atenție relaxării musculare. Cu o persoană mai mult *yin* , ar trebui folosită mai puțină presiune, iar atenția ar trebui să se concentreze în primul rând pe canalizarea *ki* (care va fi discutată în capitolul următor). Persoanele *Yang* pot beneficia de exerciții fizice și tehnici de respirație care vizează relaxarea zonelor de tensiune musculară. Persoana *yin* trebuie să învețe exerciții de respirație și tehnici care să-și mărească *ki-ul,* pentru a crește treptat forța musculară.

yin-yang trebuie amintite acum, când începem să folosim aceste principii pentru a observa starea fizică. În primul rând, ambele sunt forțe

pozitive, prin aceea că sunt purtători indispensabili ai vieţii. *Yin este* adesea definit ca negativ (**—)** și *Yang* ca pozitiv **(** +), dar asta nu înseamnă că *Yin* este „rău” și *Yang* este „bun”. Pozitiv și negativ sunt folosiţi în sensul de contrarii complementare și relative, ca în chimie. Este de dorit să fii activ și energic, dar este de asemenea de dorit să fii calm și relaxat. Ceea ce se cere este să se echilibreze, să îmbrățișeze atât *Yin-ul* , cât și *Yang,* să armonizeze interacțiunea lor ciclică.

Ce înseamnă să echilibrezi, să îmbrățișezi atât *Yin* , cât și *Yang?* Ideea estică a echilibrului fizic este să ai *Yang* în interior și *Yin* în exterior, să ai un metabolism şi organe interne foarte puternice, şi muşchi şi tendoane foarte flexibile. De prea multe ori, din cauza presiunilor vieții moderne și a condiționării acesteia, devenim opusul:

organele noastre interne sunt slabe, iar exteriorul nostru este încordat și rigid.

Idealul taoist al echilibrului psihologic constă în reunirea celor două extreme ale naturii noastre, latura masculină și feminină, și să fim atât receptivi, cât și activi în funcție de circumstanțe. Deși *Yin* este descris ca fiind feminin și *Yang* ca masculin, nimic nu este total *Yin* sau total *Yang*. Într-un fel, ai putea spune că toți suntem oarecum androgini. Pentru împlinirea noastră ca oameni, este necesar să ne dezvoltăm ambele părți ale ființei noastre. Cel mai masculin bărbat nu este doar puternic **și** activ, ci și blând și receptiv. Cea mai feminină femeie nu este doar blândă și receptivă, ci și puternică și activă. „Puternic și activ" înseamnă energic, nu agresiv (care este un extremism). „Bând și receptiv" înseamnă primitor și nu dependent (ceea ce este, de asemenea, o extremă).

Principiul *Yin* și *Yang* poate fi folosit pentru a ajuta la crearea unui echilibru dinamic între cele două în starea noastră fizică și în stilul nostru de viață. În acțiunea fizico-psihică, acest echilibru are mai multe aspecte. Printre acestea se numără echilibrul structurii fizice, starea emoțională, procesele intelectuale, entitatea spirituală și ființa „energetică". Lucrul fundamental este să echilibrezi aceasta din urmă, energia vitală sau *ki,* precum și să deschizi și să concentrezi *Shin,* spiritul . Deși echilibrul de *ki* și starea lui *Shin* sunt influențate de toate celelalte aspecte ale ființei, în primul rând (conform înțelepciunii antice orientale) starea de *ki* și *Shin* este cea care guvernează corpul și mintea. Echilibrul *yin-yang* al *ki,* care poate fi

controlată de spirit, ea creează armonia corpului și discordia acestuia.

filozofiei *yin-yang* care trebuie reținut atunci când avem de-a face cu stările fizice *yin* sau *yang* este că aceste două principii sunt relative. *Ele* sunt aspecte opuse, dar complementare ale Unului. Fără *Yin,* Yang nu ar exista. Întunericul și lumina, noaptea și ziua, pământul și cerul, capete și cozi există numai în virtutea contrariilor lor și în relație cu ele. «Greutatea este baza ușurinței; „Calmul este puterea care controlează nerăbdarea.” [3]

Nu ar trebui să spunem „pământul este *yin”* sau „cerul este *yang”.* Pământul este *yin* în raport cu cerul; cerul este *yang* în raport cu pământul. Pământul este *yin* în raport cu soarele, care este mult mai cald decât pământul, dar *yang* în raport cu luna, care este mai rece și conține mai puțină energie vitală decât aceasta. Prin urmare, atunci când spunem că „pământul este *yin* și cerul este *yang”* trebuie să ne amintim că sunt doar yin în comparație cu opusul lor.

Un alt aspect al acestei relativități este că nimic nu este absolut *yin* sau *yang,* cu excepția principiilor *Yin* și *Yang în sine. În* simbolul *yin-yang* vedem un mic cerc de *yin* (negru) în *yang* (alb) și un pic de *yang* (alb) în *yin* (negru). Aceasta este o reprezentare simbolică a faptului că toate lucrurile conțin atât *Yin* , cât și *Yang,* deși în proporții diferite.

Prin urmare, trebuie să ținem cont de relativitatea acestui principiu și de natura sa dinamică de fiecare dată când ne referim la o altă persoană, sau de fiecare dată când ne observăm pe noi înșine, din prisma *Yin* și *Yang.* Trebuie să ne amintim că *Yin* și *Yang* nu sunt absolute, ci sunt în continuă schimbare și în condiții relative. Acesta este motivul pentru care terapeuții estici folosesc adesea cuvintele *Yin* sau *Yang pentru a se referi la o persoană,* urmate de altceva precum *sei,* care înseamnă stare sau condiție. Să-l cităm pe distinsul filozof oriental George Ohsawa:

> *«Folosirea expresiei „el este o* persoană yin” *nu este corectă; înseamnă că el este absolut și definitiv* yin, Yin- *ul însuși , când adevărul este că el se manifestă doar în acel moment ca* Yin *sau* Yang *(și, în mod natural, participă la ambele).*

[1] *Tao Te Ching,* capitolul XXVI.

Astfel, mai corect ar fi să spunem „Are yin-sei” (sei *înseamnă caracter, calitate, stare, condiție, natură etc.). Totul este format din* Yin *și* Yang *și nimic nu este egal cu* Yin *sau* Yang, *sau ambele : ca parte a unui întreg, nu-l putem egala niciodată.*

Există chiar și medici din Est care analizează o persoană ca fiind *yin* sau *yang* și îi spun cum să se comporte în acest context. Aceasta înseamnă a ignora adevărul de bază al schimbării eterne: totul se poate schimba și se schimbă. Ne schimbă starea, ne schimbă viața, schimbă aproape totul în noi, pentru că totul se schimbă. Uneori, statele care sunt foarte avansate într-o direcție își pot schimba cu ușurință cursul. Persoana care se confruntă cu multe dificultăți vede adesea mai clar și experimentează dorințe mai profunde de schimbare . Cineva care suferă doar nenorociri minore poate să nu reflecte la fel de profund sau să aibă o dorință atât de puternică de a se schimba până când situația devine mai gravă. De aceea există o veche zicală orientală: „Cine are o boală, sau o problemă, are noroc”.

Jin Shin Do este construit pe bazele gândirii yin-yang . Prin urmare, este o filozofie **și** o tehnică a schimbării, dar nu schimbări violente sau haotice, ci mai degrabă naturale, netede, simple și ordonate. Posibilitățile de schimbare la o persoană sunt limitate în primul rând de propria înțelegere și dorința de schimbare.

Arta de a folosi *Yin* și *Yang* în viața noastră este să ne dăm seama că toate lucrurile fac parte din ambele. Chiar și atunci când unul îl domină în primul rând pe celălalt, există întotdeauna germenul celuilalt ascuns în adâncuri, gata să încolțească, să crească și, în cele din urmă, să devină o forță de o putere egală.

„Vă rugăm să fiți conștienți de faptul că puterea cerului este mare și poate schimba ghinionul în bine. În afara tuturor ființelor vii și în univers, există transformări aduse de cer și pământ și de interrelațiile dintre Yin *și Yang* . '

4 *ore* de limba japoneză de bază, de George Ohsawa, Fundația Macrobiotică George Ohsawa.

5 *Nei Ching,* secțiunea 17.

De unde venim?

Putem folosi instrumentul străvechi al „fizionomiei”, studiul feței, pentru a ne face o mică idee despre „constituția noastră originală”, starea noastră de echilibru *yin-yang* în momentul nașterii. Această

constituție originală stă la baza stării noastre fizice și mentale de-a lungul vieții: deși schimbările din fiecare individ pot fi infinite, ușurința sau dificultatea schimbării este condiționată de ea.

Ce elemente o determină? O multitudine de forțe naturale , inclusiv moștenirea genetică a părinților, zona și sezonul nașterii, obiceiurile alimentare și stilul de viață al mamei și relația planetei cu multe alte corpuri cerești. Acestea și multe alte influențe joacă un rol în determinarea stării noastre la naștere.

Dacă sunt bebeluși activi, care solicită atenție, foarte atenți și curioși, constituția lor inițială va fi probabil *yang, adică* forțele *yang* au fost dominante la naștere. Dacă dispoziția bebelușului este pasivă , dacă este calmă și ușor de îngrijit, constituția originală a fost posibil *yin*. Nici o constituție nu este în sine bună sau rea; Cu toate acestea, dacă apar într-o stare extremă, pot cauza probleme.

Potrivit anticilor, trebuie luată în considerare și structura corpului. Individul cu oase subțiri și structură alungită este în general *yin;* Cel cu oase groase și structură scurtă este de obicei *yang*. Structura osoasă a feței este o înregistrare deosebit de precisă. Deși se pot observa un număr mare de semne, forma de bază a feței ne spune multe.

Mergi la o oglindă și încearcă să-ți dai seama care dintre aceste șase forme de bază ale feței este a ta:

1) Triunghiular 2) Rotund 3) Dreptunghiular 4) Oval 5) Triunghiular 6) Alungit sau pătrat și îngust

â@@©gg

Prima formă este un semn al unei *constituții originale foarte yang*. Acest tip de persoană este de obicei puternic fizic și are o voință puternică. Al doilea tip este tot *yang* și are tendințe similare, în funcție de lățimea maxilarului. Al treilea tip este cel mai *yang* dintre toate: tinde să aibă cea mai energică personalitate și o capacitate foarte remarcabilă de a dezvolta gânduri practice. Toți au o anumită dorință de a fi mai deschiși față de partea emoțională și intuitivă a naturii lor.

Al patrulea tip prezintă o constituție originală echilibrată, fără *forțe dominante yin* sau yang: tinde să fie mai flexibil în sistemul său de viață **și** atitudini decât indivizii cu o constituție originală *yin* sau *yang*. Ei dezvoltă adesea atât părțile fizice sau practice ale naturii lor, cât și pe cele intelectuale sau artistice. Ei tind să aibă sau să caute (conștient sau inconștient) mai puține dificultăți în dezvoltarea ei înșiși și a cunoștințelor lor.

Persoanele cu cel de-al cincilea tip facial sunt de obicei cele cu o *constituție originală cea mai yin*. Ele nu sunt de obicei la fel de puternice ca cele patru tipuri anterioare *și* tind să aibă o orientare mai cerebrală.

Ei sunt adesea cei mai intelectuali, artistici sau mistici oameni, iar pentru a supraviețui se bazează mai mult pe puterile lor înnăscute de gândire și intuiție decât pe forța fizică (pe care trebuie să o dezvolte în mod natural). Al șaselea tip este cel mai *yin* în constituție originală și împărtășește caracteristicile celui de-al cincilea grup, deși pot necesita o dezvoltare mai exhaustivă a puterii și voinței lor fizice.

Desigur, există infinit de fețe în lume, așa că există un număr nelimitat de tipuri faciale. Dacă cineva se observă cu atenție și obiectiv, se va vedea, totuși, că este deosebit de aproape de unul dintre aceste șase grupuri și se va putea deduce în ce măsură le împărtășește tendințele caracteristice.

Există și alte semne faciale care pot oferi o vedere clară asupra constituției originale. Cele mai cunoscute sunt următoarele:

O bărbie proeminentă sau despicată este un semn de *yang* dominant ; O bărbie în retragere indică dominanța yin .

Lobii urechilor lungi și bine formați sunt un semn de vitalitate înnăscută intensă sau *ki* prenatal .

Caracteristicile puternice, bine detaliate sunt adesea semne ale *predominării yangului.*

Cine suntem noi?

Pe măsură ce creștem, experiențele și forțele vieții, precum și reacțiile noastre la acestea, produc reînnoire și o evoluție constantă a ființei noastre. Constituția dobândită, starea noastră de echilibru sau dezechilibru față de *Yin* și *Yang* din fiecare moment al vieții, este în schimbare și, în același timp, poate fi schimbată. Această constituție dobândită poate reflecta destul de îndeaproape constituția noastră originală sau poate prezenta mari schimbări în raport cu starea noastră la naștere. Această constituție este mai evidentă în țesuturile moi ale corpului decât în structura osoasă, deoarece primele sunt mai ușor influențate de stilul de viață și de mediu. Constituția noastră dobândită este ceea ce am devenit, ceea ce ne-am făcut noi înșine.

Investigând fizionomia pentru a observa această constituție dobândită, putem descoperi aspecte ale stării noastre generale pe care am dori să le schimbăm și altele pe care am dori să le păstrăm. Este foarte important să învățăm să acceptăm atât „binele” cât și „răi” cu interes și bucurie, pentru că doar prin conștientizarea de sine se poate realiza o schimbare de durată. Astfel, învățăm să spunem: „Există altceva asupra căruia să acționăm!” cu bucuria și mirarea unui copil care studiază viața din jurul lui.

Deoarece procesul de auto-descoperire și de creștere personală - este interesant în sine , bucuria nu ar trebui să vină doar din rezultatele finale. Cu cât renunțăm mai repede la iluzia că suntem deja perfecți sau că vom fi în curând perfecți, cu atât viața noastră va fi mai fericită și cu atât ne vom maturiza mai repede. Ce înlocuiește perfecțiunea ca scop? Doar dispoziția deschisă la maturizare continuă, care este întotdeauna frumoasă, la fel și sănătatea și bunăstarea care însoțește dezvoltarea conștiinței de sine. Fizionomia noastră este o *mandală* personală care ne poate conduce la auto-reflecție și meditație asupra acestui proces.

> *„A crede că cineva știe când nu știe este o boală. Numai atunci când cineva se simte rău de această boală se poate elibera de ea.*

Există zeci de semne pe față care indică constituția noastră dobândită. Cu toate acestea, este inutil să intri în toate aceste detalii pentru a observa starea de bază *yin-yang* în momentul prezent. Poate că primul loc de privit sunt ochii, deoarece se spune că „ochii reflectă *Shin”*. Un spirit puternic sau *Shin* se reflectă în ochii limpezi, strălucitori și vioi, în timp ce un spirit slab este păstrat în ochii plictisiți, lipsiți de strălucire și posomorâți.

Poziția părții colorate a ochilor în raport cu părțile albe dezvăluie starea energetică generală a organismului. Dacă corpul este echilibrat, ochiul va fi centrat ca în figură 1. Dacă albul ochiului apare sub iris (fig. 2), corpul este în *stare yin. În acest caz,* organismului îi lipsește suficientă energie pentru a hrăni și susține organismul, iar persoana va fi predispusă la accidente și va deveni ușor deprimată. Cu cât zona albă de sub iris este mai mare, cu atât afecțiunea este mai gravă și mai cronică. Această *stare yin,* numită *sanpaku,* este adesea văzută în fotografiile sinuciderilor (deși acest lucru nu indică neapărat o tendință spre astfel de acțiuni). Stările ușoare și temporare de *yin sanpaku* pot proveni din oboseală.

Figura 1 **Figura 2** **Figura 3**





În cazul opus, numit *sanpaku yang,* albul ochilor se vede deasupra irisului (figura 3). Acest lucru poate indica un exces de energie, sau mai degrabă, un exces de energie de utilizat, deoarece nu există aproape nicio limită pentru cantitatea de *ki* pe care o poate stoca și utiliza. Individul poate părea hiperactiv și poate tinde spre iritabilitate. În cazuri severe, afecțiunea poate indica stres sau lipsă de control, iar o astfel de persoană poate fi periculoasă pentru ceilalți. Stările temporare de *sanpaku yang* pot apărea atunci când o persoană devine foarte

entuziasmată sau anxioasă în legătură cu ceva cu care discută sau se confruntă.

Zona de sub pleoapă reflectă starea *„forței generatoare ki ”*, energia de rezervă acumulată în rinichi și în *hara* (centrul vital al abdomenului inferior). Dacă zona respectivă pare întunecată, umflată, încrețită sau neuniformă, indică o lipsă de energie de rezervă și o tendință

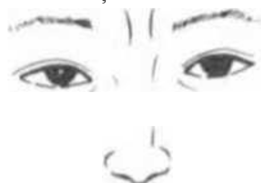
de a

oboseală fizică sau emoţională. Înainte ca energia de rezervă să existe, trebuie să existe suficient *ki* pentru a menține toate funcțiile normale ale corpului. Prin urmare, primul lucru de realizat este o întărire și relaxare generală a corpului, inclusiv odihnă și nutriție suficientă și emisia și echilibrul de energie generală. Respirația *Hara* (vezi capitolul următor) poate fi folosită pentru a crește și stoca energia corpului, dar trebuie luate în considerare și cauzele emoționale — frici și paranoia — care pot provoca disfuncție organică .


Bolsas subpalpebrales


Ojersi

Această stare fizică este comună la aproape toţi oamenii, cel puțin într-o oarecare măsură, din cauza ritmului agitat al vieții moderne cu diversele sale presiuni și atracții, deoarece cultura noastră nu și-a manifestat interes și nici nu a învățat metode de acumulare și stocare a energiei. Aceste semne pot fi observate chiar și la copiii foarte mici. Prin importul și implementarea metodelor orientale de auto-îngrijire, combinate cu metode occidentale istorice și recent descoperite, se poate stabili un echilibru între corpurile noastre și tendința occidentală spre productivitate și activitate constantă.


Ridurile interciliare

O pereche de riduri între sprâncene indică toxicitate hepatică sau este un simptom al frustrărilor *și* anxietăților reprimate. The

O persoană poate „exploda” dacă tensiunea internă devine acută. Pe lângă ameliorarea tensiunii, starea generală de spirit poate fi îmbunătățită prin tratarea cauzelor de anxietate și frustrare sau prin utilizarea energiei derivate din anxietate în activități fizice și muncă care vizează direct realizarea și împlinirea unui vis.

Starea *yin-yang* a unui moment dat poate fi observată și în gură . Dacă dinții sunt ferm uniți, buzele sunt întoarse spre interior și mușchii maxilarului sunt încordați, starea individului este prea *yang*. Sistemul digestiv poate apărea, de asemenea, contractat și încordat, provocând dureri de stomac de origine fizică sau psihică. Buzele extinse și în special mușchii maxilarului slăbiți și gura deschisă sunt simptome că starea persoanei este prea *yin*. Sistemul digestiv va fi apoi extins și slab, iar persoana va suferi, în consecință, de o lipsă de energie. Vor apărea diaree și „dureri de stomac yin ” (probleme de eliminare care rezultă din lipsa acțiunii peristaltice, mai degrabă decât tensiunea de „dureri de stomac yang *”).*



Mano izquierda



Mano derecha

Citirea pulsului este, de asemenea, o modalitate foarte importantă de a determina atât condițiile generale, cât și cele specifice ale echilibrului sau dezechilibru *yin-yang* la un moment dat. Deși citirea pulsului nu poate fi învățată din cărți, cititorul poate începe cel puțin să exploreze bazele acestei surprinzătoare arte orientale. Există trei poziții ale pulsului pe fiecare încheietură (vezi ilustrația). Poziția de mijloc (marcată cu cifra 2) este situată în artera radială orizontală față de procesul stiloid sau protuberanță la capătul radiusului, în osul antebrațului, arteră care merge de la cot la degetul mare. Pozițiile primul și al treilea sunt situate exact deasupra și sub medie. Când îți iei pulsul propriu sau al altcuiva, degetul arătător ar trebui să simtă primul puls, degetul mijlociu al doilea, iar degetul inelar al treilea.

În fiecare poziție a pulsului există două adâncimi, cea „ - superficială” și cea „profundă”. Cu toate acestea, pentru a verifica starea generală *yin-yang,* este suficient, în principiu, să aplicați o presiune moderată asupra celor trei poziții ale fiecărei mâini. Dacă pulsul se simte puternic și plin, sau dacă sună ca valurile oceanului,

starea generală este probabil *yang*. Dacă se simte slab și delicat, sau dacă este greu de apreciat, starea generală este probabil *yin*.

Pentru a determina constituția inițială și starea dobândită, trebuie luate în considerare în același timp datele anterioare şi câteva altele . De obicei, se descoperă unele indicații *de yin* , unele *yang,* iar altele mai echilibrate. Pentru a observa tendințele generale, poate fi util să faceți o listă de verificare . Pentru a face acest lucru, luați o foaie de hârtie și faceți două coloane, una pentru „constituția originală” și cealaltă pentru „starea dobândită”. Cei mai relevanți factori sunt notați mai jos, astfel încât să se poată determina de unde provine și ce este.

4

Magie la îndemâna ta

Arta interioară de a canaliza *ki*.

Un mare ocean de *ki* ne înconjoară și ne învăluie. În funcție de ceea ce alegem, vom fi roci împotriva cărora valurile de energie universală se vor sparge și se vor împrăștia , sau vom fi bureți care îi absorb apele magice și hrănitoare. Trebuie să învățăm să ne conectăm cu acest mare ocean de energie universală, să-l absorbim și să îl canalizăm dacă dorim ca tratamentele noastre de presopunctură să fie cu adevărat acele căi magice care ne conduc către o sănătate mai radiantă.

În acupunctură, ace sunt folosite pentru a obține *teh chi* - pentru a pulsa *chi* sau *ki* - astfel încât energia să fie dispersată în acele zone care au *ki excesiv* sau este atrasă de cele în care există un deficit. Acele pot fi, în mâinile unor practicanți instruiți și moderat luminați, instrumente minunate. Cu toate acestea, nu există un conductor de *ki mai puternic în lume* decât mâna omului. Pentru a canaliza energie universală prin mâini , trebuie mai întâi să obținem *teh chi, mai întâi trebuie* să atingem marele ocean de *ki*.

Fiecare persoană are o anumită cantitate de *ki* care circulă prin corpul său și este concentrată în diferitele centre ale organismului. Cu excepția cazului în care un proces de meditație foarte simplu este folosit pentru a pulsa *Marele Ki,* atunci când ne folosim pentru prima dată mâinile pentru a trata bolile altor oameni, este mai probabil să scoatem pur și simplu *Marele Ki* din noi înșine.
Ki mic sau *ki* corp . Acesta este motivul pentru care, după ce au fost ușurați prin diferite tehnici de „punere a mâinilor ” dezvoltate de sine , mulți oameni raportează că se simt foarte obosiți sau chiar rău după ce au acționat asupra altora. Această atragere de energie de la

persoana care administrează tratamentul poate fi deosebit de puternică atunci când acea persoană acționează asupra unei persoane dragi, cineva pentru care simte o mare afecțiune și îngrijorare.

Acest efort nu este necesar. Există posibilitatea de a nu renunța la propriul corp *ki* , prin pulsarea și canalizarea *ki-ului* din oceanul de energie vitală care ne înconjoară pretutindeni. Dacă această abilitate este dezvoltată și utilizată, chiar și începătorul se simte revigorat după ce acționează asupra altuia. În timpul procesului, începătorul va fi crescut propria absorbție și canalizarea internă a *ki-ului,* precum și pe cea a prietenului sau membrului familiei care primește atenția lui.

Există oameni care știu intuitiv cum să canalizeze energia și o fac atât de spontan și natural încât s-ar putea să nu-și dea seama. Cu toate acestea, ca aproape toate cadourile , capacitatea de a canaliza și echilibra *ki* poate fi dezvoltată de aproape oricine. Dacă aveți compasiune **și** dorința sinceră de a-i ajuta pe ceilalți, puteți învăța să oferiți tratamente Jin Shin Do foarte eficiente și, în acest proces, obțineți niveluri mai ridicate de libertate, claritate, bunăstare și fericire.

Să vedem prin analogie care este darul muzicii și capacitatea de a cânta. În Occident, multor oameni sunt insuflat cu ideea că muzica este o facultate specială acordată de zei unora dintre ei. Dacă ne uităm la persoanele „incapabile să cânte ” sau care nu știu să cânte la vreun instrument muzical, vom observa că, în general, în copilărie, nu au fost încurajați să se angajeze într-o astfel de activitate, sau chiar au fost descurajați de acțiunile sau atitudinile părinților și semenilor lor (printre care trebuie să includem o posibilă introducere forțată sau neplăcută în muzică). Cu toate acestea, într-un tip de societate în care se așteaptă ca o persoană să aibă un simț muzical, vedem că acesta este cazul. În Japonia, de exemplu, este aproape un clișeu că „toți japonezii cântă”. Există mulți cântăreți profesioniști în *cluburile din țară* - care adesea lucrează și ca ospătari - dar poate jumătate din public este capabil să cânte chiar acolo și să o facă la fel de bine ca profesioniștii.

Așa cum există o vorbă care spune că „toată lumea poate cânta”, este și o tradiție în Orient că aproape toată lumea se poate vindeca cu mâinile. Mulți oameni știu cel puțin câteva puncte și au o tehnică pentru a-i împinge și pentru a-și ajuta familia, prietenii și pe ei înșiși. Poate că ziua nu este departe în care se întâmplă același lucru în Occident. Pentru a face acest lucru, trebuie să ne străduim să redescoperim magia care se află în vârful degetelor noastre, puterea energiei pe care o putem canaliza prin mâinile noastre .

Este foarte important pentru practica Jin Shin Do să înveți să canalizezi *ki* prin practici simple de meditație și prin vizualizare creativă. Cu aceste facultăți, cineva devine artist; Fără ele, este doar

un mecanic, deși poate unul bun. Se poate începe ca mecanic și să transforme mecanica în artă (cum se întâmplă, conştient sau inconștient, cu fiecare mecanic expert în lucruri materiale) sau să înceapă ca artist și să învețe mecanica sau tehnica care permite o exprimare mai completă a artei sale. Ambele aspecte sunt esențiale pentru dezvoltarea generală a lui Jin Shin Do și ambele sunt interesante și distractive de achiziționat.

Realizează hara.

În corpul nostru, marele centru al armoniei dintre *ki* , Yang și *Yin* este *hara* sau *tanden*. Situat la aproximativ două degete sub buric și în interiorul corpului, *hara* este centrul energiei vitale. Unul dintre primele secrete ale alchimiei interne taoiste este dezvoltarea *hara,* deoarece este cheia „sănătății strălucitoare" a înțelepților antici. Când se cultivă hara *, se creează* un întreg depozit de ki. Printr-un astfel de depozit – sau casă de comori – toate fluxurile de energie ale corpului sunt umplute cu *ki reînnoită* , energie vitală. Cultivarea *Hara* reprezintă învățarea de a absorbi, acumula și concentra *ki*.

Potrivit maeștrilor taoiști, acest proces de unificare și vitalizare trebuie să precedă învățarea cum să direcționezi *ki-ul* către diferitele părți ale sinelui sau către ceilalți. Prin urmare, trezirea *hara* și începerea dezvoltării acesteia este prima parte a

1 „Tanden" și „hara" sunt termeni japonezi; În coreeană este „dan jun" și în chineză „tan fien".

proces de canalizare a energiei. Una dintre cele mai ușoare moduri de a-l trezi și de a începe să umpleți acest centru cu *ki* este printr-o meditație yoghină taoistă simplă numită *respirație hara*.

Există legende ale maeștrilor taoiști care, după ani de practică, aceasta și alte meditații mai avansate, au fost capabili să facă lucruri pe care le-am considera „magice". Un test tradițional între studenții Kung Fu din nordul Chinei și călugării Zen din Japonia a fost să topească un bloc de gheață stând pe el. (O alternativă a fost să se scalde în ocean în timpul iernii... dar numai după o pregătire adecvată.) Se spunea că acest lucru este posibil doar prin aprinderea Homo Dorado (sau activitățile producătoare de căldură) ale *harei. Dacă trăiești într-un climat cu ierni reci, sau pur și simplu seri reci, poți experimenta* respirația *hara* într-un mod practic. O adevărată senzație de căldură interioară poate fi simțită după câteva minute de concentrare, când există suficientă practică. Probabil că nu vei dori

să-ți dai jos haina grea, dar vei descoperi că vântul rece nu pare să pătrundă prin ea la fel de ușor și că de fapt este plăcut .

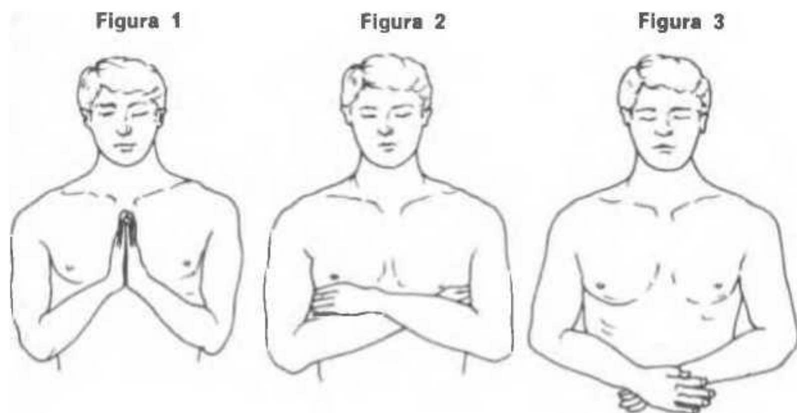
Maeștrii tuturor artelor tradiționale de vindecare din Orient au fost instruiți să se concentreze asupra ei înșiși atât din punct de vedere emoțional, cât și fizic, mult mai repede decât bărbații obișnuiți, chiar și în situații extreme. Maeștrii de Aikido, de exemplu, ar putea devia potențialii atacatori doar cu puterea *ki-ului,* fără rezistență și cu foarte puțină, dacă este deloc, forță fizică. Un astfel de grad de control necesită ani de efort disciplinat. Cu toate acestea, meditația *hara* este o tehnică atât de puternică încât doar puțină practică produce multe efecte benefice, permițând în același timp să se concentreze și să se relaxeze mai ușor în situații dificile sau stresante. De asemenea, revitalizează corpul și mintea și este un restabilitor și un ajutor pentru obținerea unei mai mari libertăți fizice și mentale. Respirația *Hara* este un instrument foarte practic cu ajutorul căruia ne putem îmbunătăți calitatea vieții de zi cu zi .

meditația *hara* .

Respirația *Hara* poate fi practicată în picioare, așezat sau întins, sau într-o serie care cuprinde toate cele trei poziții. Can

utilizați orice poziție a mâinii. Unele sunt enumerate mai jos, dar orice altele care sunt confortabile sau familiare pot fi folosite. În orice poziție, este important ca brațele și umerii - și de fapt întregul corp - să rămână relaxați. Prin urmare, vei începe în poziția care facilitează cel mai mult relaxarea, adică cea mai confortabilă.

Figura 1, unde toate suprafețele palmelor sunt în contact , și Figura 2, unde palmele se sprijină pe părțile laterale ale cutiei toracice, sunt cele mai ușor de utilizat în pozițiile șezând sau în picioare. Figura 3 , cu mâna dreaptă peste stânga și palma acesteia din urmă sprijinită pe *regiunea hara,* poate fi folosită în toate cele trei poziții.



Când stați, ar trebui să vă așezați cu picioarele încrucișate sau în poziția semi-lotus. De asemenea, puteți îngenunchea în poziția tradițională japoneză „șezând”, cu picioarele îndoite sub corp și genunchii ușor depărtați. Picioarele trebuie încrucișate astfel încât degetele unui picior să se sprijine pe degetele celuilalt. Pentru a face această poziție de șezut sau în genunchi mai confortabilă, poate fi folosită o pernă mică, cum ar fi *zafu-ul tradițional japonez* . Dacă oricare dintre aceste poziții recomandate este încă inconfortabilă, puteți să vă așezați mai întâi pe un scaun. Cu toate acestea, dacă puteți menține postura chiar și pentru câteva minute la început, aceasta va deveni treptat mai confortabilă pe măsură ce mușchii dvs. se relaxează.

Indiferent de poziția în care stați, încercați să mențineți poziția verticală pe parcursul întregii meditații. Vă puteți concentra atenția asupra *hara,* centrul situat la două degete sub buric, și apoi vă puteți

imagina corpul ieşind din acest centru. Hara ar *trebui* să fie centrul de greutate. Dacă tendința de a pierde poziția corectă devine irezistibilă, treceți în poziția culcat după ce ați petrecut câteva minute în orice altă poziție. Aceasta nu este o ultimă soluție, ci o altă poziție foarte puternică pentru dezvoltarea şi hrănirea hara . Probabil că cel mai simplu mod de a începe respirația *hara* este să vă culcați folosind poziția mâinii prezentată în figura 3.

O metodă de meditație plăcută **și** eficientă este să începeți să stați în picioare folosind poziția mâinii din figura 1, iar după câteva minute să vă așezați folosind poziția mâinii din figura 2 și, în final, să vă culcați folosind poziția mâinii din figura 3. După un timp de practică, puteți merge la culcare în această ultimă poziție. Acest lucru indică pur și simplu că organismul are nevoie de revitalizarea *ki -ului* care apare în timpul somnului. Somnul care urmează meditației va fi foarte profund și revigorant.

> *Atingerea scopului golului absolut; Menținerea stării de pace perfectă, revenirea la origine se numește pace* 2

respirația *hara* peste tot și în toate ocaziile ca mijloc de a-ți calma emoțiile, de a-ți liniști mintea și de a-ți relaxa și revitaliza corpul. Cu toate acestea , la început este mai ușor să găsești pacea interioară și liniștea sufletească atunci când cineva este înconjurat de pace și tăcere exterioară sau de sunete pașnice. Așa că începe prin a găsi un loc liniştit, în special unul în care să te simţi relaxat şi să nu fii întrerupt. Purtați haine largi și, înainte de a practica *respirația hara,* evitați să mâncați (dar nici să nu vă fie foarte foame), astfel încât să vă simțiți confortabil din punct de vedere fizic.

Acum, în poziția pe care ați ales-o, închideți ochii și începeți să respirați încet, extinzându-vă pieptul. Pe măsură ce inhalați, observați cum se extind spațiile dintre coaste pe măsură ce plămânii se umplu de aer. Când expiri,

2 *Tao Te Ching,* capitolul XVI.

lăsați aerul să iasă până când este complet eliminat. După câteva minute, începe să respiri mai profund și mai încet, concentrându-ți atenția asupra *hara*. Cuvintele „Furnul de Aur " , „Câmpul Elixirului" (al Nemuririi) și „Centrul Energiei Vitale" sunt descrieri ale *harei* care vă pot ajuta să experimentați natura sa . Cu toate acestea, în primul rând trebuie să vă concentrați și să vă păstrați atenția asupra *hara*.

Concentrează *ki* în centrul vitalității.

Controlul respirației este de o importanță fundamentală în

meditația yoga taoistă. „Poți să-ți reglezi respirația și să devii tandru și flexibil ca un copil?” 3 Ține -ți ochii închiși pe tot parcursul meditației, pentru a evita să direcționezi ki-ul spre exterior *sau* să fii distras de lucruri exterioare. Modul de bază al respirației *hara* este:

1. Inspirați prin nas, extinzându-vă *hara* (numărând încet până la cinci).
2. Ține-ți respirația, acumulând *ki* în *hara* (numărând încet până la cinci).
3. Expirați pe gură, contractând *hara* (numărând încet până la cinci).

Citiți următoarele descrieri ale fiecăruia dintre pași înainte de a începe să le practicați, cu excepția cazului în care sunteți deja familiarizat cu această tehnică. Nu o învăța pe de rost; înțelegeți doar principiile de bază ale fiecăruia. Dacă preferați, înregistrați câteva linii directoare sau imagini pe bandă, astfel încât să le puteți asculta în timp ce faceți primele antrenamente.

1) Respirația trebuie să fie blândă, astfel încât dacă o pană sau o foaie de hârtie de orez este ținută în fața nasului sau a gurii, aceasta abia se mișcă. Cu vârful limbii sprijinit pe cerul gurii (pentru a conecta părțile din față și din spate ale canalului energetic central) inspirați încet și ușor prin nas. Pe măsură ce inhalați, numărați încet 1-2-3-4-5. Pe tot parcursul inhalării, folosiți -vă imaginația sau voința creativă pentru a vizualiza *ki-ul* coborând odată cu respirația și umplând *hara*.

5 Ibid., capitolul X.

Această vizualizare creativă sau *yi* este considerată un element necesar al meditației taoiste. Yi este o forță mare și autentică *;* Ceea ce vizualizăm în mod activ are o existență puternică (mai ales dacă se potrivește cu ceea ce avem nevoie). Indiferent dacă crezi sau nu că respirația *hara* poate aprinde un „Homo de aur” în propriul tău corp, vizualizează activitatea *ki-ului,* folosește *yi* pentru a concentra *ki-ul* în *hara* și vezi ce se întâmplă.

Când exersați extinderea abdomenului inferior la inhalare, *hara* se va umple în mod natural cu *ki*. Nu vă faceți griji că abdomenul inferior, „burta”, se va extinde efectiv. Ce se va întâmpla este că mușchii abdominali vor deveni tonifiați și întăriți prin practica *respirației hara*. Îi vei învăța să se relaxeze (în timpul inspirației) și să se contracte, nu să se încordeze (în timpul expirației).

O parte din ceea ce se întâmplă fizic atunci când inhalați „în *hara”* este că plămânii se extind în jos. Fragmele de zi — separarea

musculară dintre torace și abdomen, care este cel mai important factor mecanic în respirație — se deplasează în jos, mărind toracele și aducând aer în plămâni, deplasând organele abdominale în așa fel încât „burta” să se extindă în exterior.

Dacă abdomenul rămâne rigid sau nu se mișcă prea mult atunci când practicați această tehnică, inspirați din nou și utilizați yi *sau* vizualizarea creativă pentru a relaxa diafragma, astfel încât să se poată mișca mai ușor în jos. Pe măsură ce inhalați, vizualizați zona din jurul coastelor relaxându-vă. Acționează ca și cum întreaga zonă ar fi ușoară, relaxată și transparentă. Când vizualizați o mișcare în jos în acea zonă, veți observa cum se extinde abdomenul.

Gândirea „în jos” este importantă, deoarece în respirația noastră normală avem tendința de a umple plămânii cu o mișcare în sus, concentrând energia în gât **și umeri și crescând tensiunea și** blocajul *ki* pe care atât de mulți dintre noi le-am dezvoltat în acea zonă. Respirația *Hara ,* dimpotrivă , permite sistemului nervos parasimpatic să ne controleze stările de a fi, sporind astfel răspunsurile de relaxare. Prin vizualizarea unei mișcări în jos a energiei vitale către *hara* la inhalare, ki *se va* acumula în depozitul său natural , *hara*. Poate fi util să vă imaginați pur și simplu că umpleți un recipient cu apă: apa umple întotdeauna partea de jos prima.

2) După inhalare, țineți *ki-ul* în *hara* în timp ce numărați încet până la cinci. Acest lucru permite *ki-ului* concentrat în *hara* să acumuleze și să încălzească „cuptorul de aur”. Nicio tensiune fizică nu trebuie simțită în acest timp; Nu este o chestiune de reprimare sau prevenire a respirației și nici nu este necesar niciun efort fizic. Trebuie pur și simplu să vă îndreptați atenția către *hara* și să continuați să o țineți și să vă imaginați *ki-ul* acumulând **și** dezvoltând acest centru.

Menținerea aerului îi permite *lui* să revitalizeze regiunea *hara* și, de acolo, întregul organism. Aducerea *ki-ului* în *hara* este foarte utilă în sine, dar odată ce am făcut acest lucru trebuie să îi dăm ocazia să-l lăsăm să acționeze acolo. Daca la inceput acest pas de mentinere sau acumulare *a ki-ului este usor dificil,* daca observi o tensiune care nu poate fi eliminata prin vizualizare, poti proceda la scurtarea timpului de tinere a respiratiei atat cat este necesar. Țineți-l doar atâta timp cât vă este confortabil, numărând până la doi sau trei, nu cinci. Sau eliminați acest pas la început; Am avut adesea studenți care încep să respire *hara* doar cu inspirații și expirații. Când vă simțiți confortabil cu acești pași, adăugați ținerea respirației și apoi creșteți treptat timpul folosit pentru aceasta, până când este același cu cel folosit pentru inhalare sau expirație.

Chiar și în acest proces meditativ taoist de bază, vom observa în

mod inevitabil cum ne eliberăm de corsetul fizic și emoțional care ne-a împiedicat să absorbim și să folosim pe deplin atât respirația, cât și *ki-ul. Prin* respirația *Hara* relaxăm tensiunea din organele noastre interne, care pot fi la fel de contractate și rigide sau tensionate ca și mușchii noștri externi. Dacă acest corset se formează de mult timp, corpul și mintea pot rezista dezintegrarii lui din obișnuință. Prin urmare, este mai bine, și mai rapid pe termen lung, să fii înțelegător cu tine însuți, perseverând în procesul de eliberare treptat a propriei naturi și a puterilor interioare.

3) În timpul celui de-al treilea pas de respirație, expirația, atenția ar trebui să rămână concentrată pe *hara*. Simțiți ca și cum conștiința se mișcă din cap

   (unde mulți dintre noi ne concentrăm în întregime pentru prea mult timp, raționalizându-ne sau îngrijorându-ne) spre *hara*. Ridică-ți limba de pe cerul gurii și expiră încet și ușor prin gură, despărțind doar puțin buzele. Amintiți-vă că expirația trebuie făcută cu încetineala și blândețea despre care am tot vorbit. Nu ar trebui să observi că aerul se mișcă în fața feței tale. În timp ce numărați până la cinci, contractați abdomenul inferior pentru a expira complet.

Cu mâinile pe abdomenul inferior, așa cum se arată în figura 3, ar trebui să observați cum mâinile se ridică și coboară pe măsură ce abdomenul se extinde la inhalare și se contractă la expirație. Mâinile în această poziție vă vor permite să vă concentrați mai bine asupra *hara* și să fiți mai conștienți de această mișcare; Prin urmare, aceasta va fi poziția de adoptat atunci când aveți dificultăți în a vă elibera respirația. După expirare, începeți imediat ciclul, menținând un ritm lent și continuu. Nu ar trebui să existe nicio pauză după expirație. Continuați acest ciclu de inspirație-pauză-expilare pe toată durata meditației. Desigur, odată ce ați stabilit mecanic ritmul, nu mai trebuie să continuați numărătoarea.

Atitudini mentale și meditație.

Când începi să meditezi, nu-ți permite să fii prea preocupat de detaliile referitoare la acești pași de respirație. Cel mai important lucru despre ciclul de inhalare numărând până la cinci, ținând respirația numărând până la cinci (sau mai puțin la început) și expirând din nou numărând până la cinci, este să vă concentrați atenția asupra *hara în sine* și nu asupra tehnicilor sale, decât ca mijloc

de a realiza cele de mai sus. În timp ce meditezi vei observa o senzație de căldură în *hara, sau* un sentiment de eliberare și energie mare. Încă o dată, totuși, trebuie remarcat faptul că nu trebuie acordată atenție a ceea ce este experimentat sau dacă este experimentat ceea ce trebuie; concentrați-vă și vizualizați *hara*. Atâta timp cât urmărești creșterea internă, experiența va fi întotdeauna cea potrivită.

Când în mintea ta apar gânduri sau imagini, nu le trata ca pe niște dușmani sau prieteni. Dacă încerci să-i expulzi ac-

în mod activ, ele vor deveni în centrul atenției tale, la fel de sigur ca și cum ai fi dorit ca asta să se întâmple. Lasă-i să intre și să-ți părăsească conștiința în voie, pentru că dacă rezisti la intrarea lor, vor veni oricum **și** vor rămâne mult mai mult. În meditație, veți găsi și difuza blocuri mentale și emoționale, precum și tensiuni și constrângeri fizice, dacă vă extindeți pentru a vă conecta cu Natura și pentru a vă conecta și a vă concentra asupra propriei naturi interioare.

Există o legendă străveche a taoismului care clarifică procesul. Un profesor și discipolul lui erau într-o călătorie lungă. Amândoi erau călugări, iar o regulă îi împiedica să atingă o femeie în orice împrejurare și cu orice ocazie. La un moment dat în călătorie, însă, au întâlnit o tânără frumoasă pe malul unui pârâu noroios și turbulent. Profesorul, văzând situația dificilă a fetei, a pus-o pe spate și așa au trecut râul. În acea după-amiază, când au continuat deja o altă parte a călătoriei, ucenicul a avut în sfârșit curajul să spună: „Maestre, cum ai adus fata, dacă ne este interzis să le atingem?" La care profesorul a răspuns: „Am lăsat- o pe fată lângă râu, cum de o mai ai cu tine? "

După meditație, cineva se simte în general liniștit și cu o senzație de prospețime, fericire și bucurie. Cu toate acestea , nu este neobișnuit să te simți puțin morocănos sau neliniștit după primele meditații . Acest lucru se datorează faptului că *ki-ul stagnant* care a fost blocat în structura fizică este eliberat și expulzat. Când este eliberat, cineva o experimentează la un nivel mai conștient, în timp ce anterior a influențat un nivel mai subconștient.

Atât expulzarea, cât și dezvoltarea sunt necesare. Nu poți crește fără să te lași. Această eliberare, sau expulzare, poate fi un catharsis, o eliberare destul de intensă de emoții și constrângeri fizice. Poate fi, de asemenea , o eliberare treptată a unui lucru după altul, într-un proces de viață de cinci minute la un moment dat. Creșterea – nu în ceva sau în altcineva decât ceea ce suntem, ci în Spiritele Libere pe care le suntem deja potențial sau în noi înșine – se poate întâmpla în explozii mari sau într-un mod lent și constant. Astfel, maeștrii estici descriu satori *,* sau iluminarea, ca pe o stare de a fi care poate fi percepută într -o fulgerare mare sau ca o serie de fulgerări mici. E ca și cum ai urca o scară: o treaptă și un palier, o treaptă și alta palieră

(sau două).
trepte în sus, una în jos și o aterizare). Dacă cauți doar fulgerele mari, pe cele mici nu le vei observa.

Respirația *Hara* este meditația yoghină fundamentală a taoismului și tehnica de dezvoltare *a ki*. Odată ce acest tipar de bază de respirație a devenit natural, există multe variații ale tehnicilor de dezvoltare *a ki* sau direcției *ki* care pot fi practicate. Deși multe dintre aceste tehnici sunt foarte simple în esență, ele sunt , de asemenea, foarte puternice, iar detaliile practicii lor sunt importante. Prin urmare, ele nu ar trebui să fie învățate pur și simplu din cărți. Cu toate acestea, atâta timp cât instrucțiunile de mai sus sunt urmate și bine înțelese, elevul va putea beneficia foarte mult de această tehnică de bază de respirație *hara* .

Este foarte benefic să practici această meditație timp de cincisprezece până la treizeci de minute (sau chiar mai mult) o dată sau de două ori pe săptămână, sau de câte ori este convenabil. Uneori ți -ar plăcea să exersezi respirația *Hara* pentru câteva momente înainte sau după un tratament Jin Shin Do. Practicarea respirației *hara* în timp ce vă culcați este , de asemenea, o modalitate bună de a vă relaxa și de a vă bucura de un somn mai profund și mai odihnitor.

Folosind mâinile pentru a canaliza *ki.*

respirația *hara , marele* ocean de *ki* este pulsat , absorbind această energie spirituală universală mai complet, concentrându-l în interiorul tău. Concentrarea *ki-ului* în *hara* este prima parte a procesului de canalizare *a ki-ului* către ceilalți. A doua parte, procesul propriu-zis de direcționare a acelui *ki* prin intermediul mâinilor, este foarte simplă și necesită doar folosirea lui yi *,* vizualizarea creativă.

Odată ce respirația *hara* a fost efectuată timp de câteva minute, poate fi experimentat modul de bază de canalizare. Stând pe un scaun, puneți palmele mâinilor pe coapse. Respirați încet și ușor, urmând mai întâi ritmul inhalării și apoi expirând, numărând până la cinci. Nu este necesar să se mențină *ki-ul* în *hara* în timpul procesului de canalizare.

Pe măsură ce inspirați, observați cum *ki-ul* respirației se concentrează în *hara,* ca și în respirația hara . Pe măsură ce expirați, vizualizați energia acumulată în *hara* curgând în sus

linia mediană a trunchiului până la regiunea centrului inimii sau *chakra*. Aici, la reședința lui Shin *,* Compasiunea sau dorința ta de a ajuta pe cineva vor concentra *ki-ul*. Apoi vizualizați *ki-ul* curgând prin brațe și canalizând *ki-ul* prin palme (această cale poate fi văzută clar în gravura următoare). Repetați acest tipar de inspirație-exhalare de mai multe ori.

Modelul de bază pentru canalizare este:

1. Inspirați pe nas, concentrând *ki-ul* în *hara*.
2. Expirați prin nas, canalizând *ki-ul* prin mâini.

După ce ai făcut acest lucru timp de câteva minute, vei observa că palmele tale se încălzesc. Dacă aveți un animal de companie sau un prieten la îndemână, puteți încerca cana-



folosește această energie într- o altă ființă. Pune-ți mâinile în regiunea hara *,* pe spate, piept, frunte sau orice altă zonă; Când inhalați, concentrați ki *-ul* în hara *;* Pe măsură ce expirați, canalizați *ki-ul* prin mâini către zona pe care o atingeți . Când

ați început să efectuați tratamente, canalizați ki - ul prin *palme* sau, de preferință, prin vârful degetelor . Puteți vizualiza zona fiind eliberată de tensiunea fizică și emoțională și umplută cu nou *ki* proaspăt și vibrant .

Când dați tratament Jin Shin Do, utilizați această metodă de canalizare ca proces de reîncărcare, nu o faceți continuu. Odată ce absorbția, acumularea și canalizarea *ki -ului sunt stabilite* prin această metodă simplă de respirație , procesul de tratament în sine îi va asigura continuitatea, deoarece Jin Shin Do este o tehnică în mod inerent meditativă . Tehnica de canalizare stabilește în primul rând direcția în care *ki curge* din exteriorul tău și, prin ea , către o altă persoană. Acesta permite cuiva să devină mai rapid și mai ușor un canal de energie spirituală universală, *ki*.

O modalitate bună de a utiliza această canalizare în timpul tratamentului este să o exersați cu câteva minute înainte de a începe tratamentul, apoi să o practicați din nou de mai multe ori pe parcursul tratamentului. În momentul în care se realizează, evident că nu este necesar să vă asumați vreo poziție specială pentru a utiliza tehnica de canalizare . Pur și simplu practicați acest lucru, indiferent de poziția pe care o utilizați pentru a efectua tratamentul și veți începe să descoperiți magia care se află în vârful degetelor, magia care se află în interiorul vostru.

Cel care cunoaște masculinul și încă apreciază femininul, va fi un canal care va atrage pe toți la el ;
fiind un canal al lumii, el nu va fi despărțit de virtutea veșnică și va putea reveni la starea de copilărie . '

* Ibid., capitolul XXXIII.

5

Fluxul ciudat al Presopresiunii

Vechii înțelepți orientali nu vedeau nicio distincție între om și pământ, între pământ și univers sau între microcosmos și macrocosmos . Aceleași legi care au funcționat în macrocosmos (lumea și universul nostru) au acționat și în microcosmos (corpul și mintea noastră). Macrocosmosul și microcosmosul sunt unul și același, iar o privire asupra primului ne oferă perspectiva exactă a celui din urmă și invers. „Fără a părăsi ușa se poate contempla lumea; Fără a privi pe fereastră, se poate vedea *Tao-ul* cerurilor. 1

Oamenii din Orientul antic trăiau aproape de pământ și nu încetau niciodată să observe cerul. În schimbările dinamice ale naturii, ei au văzut reflectări ale *Tao-ului,* acel adevăr profund care include fluxul naturii , dar o depășește , la fel cum întregul este întotdeauna mai mare decât părțile sale. Acești oameni se considerau copii ai *Tao,* supuși acelorași legi și principii pe care toate creaturile **și** întreaga natură le urmau fără abatere.

Datorită vechimii civilizației lor, chinezii au fost printre primii care au dezvoltat o teorie logică a funcțiilor organice, privind viața din perspectiva forțelor vitale și a fluxurilor de energie. Teoriile sale au rezistat ravagiilor timpului și sunt încă la baza modernului

1 *Tao Te Ching,* capitolul XLVIII.

Acupunctură și Presopunctură. Dacă ne punem o clipă în poziția lor, acum 5.000 de ani, și înțelegem filozofiile de bază ale civilizației lor,

despre care am discutat deja anterior, vom vedea cum a apărut sistemul estic al artelor terapeutice și al sănătății.

Să ne imaginăm că suntem ţărani în China antică, trăind în același loc în care strămoșii noștri au făcut-o timp de secole. Ne aflăm într-un anotimp al anului în care culturile ar trebui să încolţească, dar există uscăciune. Lacul din centrul văii, care a susţinut orașul pe tot parcursul sezonului, a atins cel mai scăzut nivel al apei de când își amintesc bunicii noștri. Câmpurile de orez se usucă și amenințarea unei recolte slabe se profilează. Întregul sat i-a cerut lui Kuan Yin, zeița compasiunii, să trimită ploaie pentru câmpurile lor, pentru animale , pentru oameni... pentru viață.2

În sfârșit, vine ploaia. Timp de câteva zile, darul vieții care vine din cer este turnat pe pământ. Absoarbe ce poate ploaia, umple râurile, formează lagune și trimite excesul în lac, rezervorul natural al văii. Lacul se ridică din ce în ce mai sus. Se va transforma seceta anterioară într-o inundație, dăunătoare la fel de pământ? Nu: minunatul lac de acumulare permite abundenței sale să se scurgă în canalele și râurile adiacente, care transportă apa până ajunge la un alt lac din altă vale. Deși ploile nu au ajuns în acea altă zonă afectată de secetă, excesul de precipitații din regiunea noastră a urmat căile naturale de apă ale pământului cu o dublă funcţie: să ne eliberăm pământurile de exces și să trimitem acel surplus acolo unde este nevoie.

Filosofii **și** înțelepții poporului se bucură la fel de mult ca și fermierii, muncitorii și negustorii. Reflectând asupra fenomenului, ei se întreabă: nu ar trebui să existe un sistem similar de rezervoare, fluxuri **și** controlul lor în corpul uman? În anumite părți ale corpului, poate exista un exces de energie similar cu excesul de apă care poate cădea pe lacurile și râurile pământului. Cum se descurcă organismul în exces? Din când în când, există perioade de deficit de energie. Ar putea exista depozite și rezerve în corpul uman care să stocheze excesul de energie pentru utilizare în aceste vremuri de greutăți?

2 Nu este necesar să-l identifici pe Kuan Yin cu o adevărată zeiță; poate fi considerat un simbol al energiei pline de compasiune.

Prin meditație și experiență în tratarea corpului uman în toate stările sale de dezechilibru, în corpul uman este descoperit un sistem minunat de lacuri, canale, râuri și pâraie , asemănător cu cel care poate fi observat pe Pământ. Prin acest cadru, energia vitală sau ki-ul *corpului* uman curge în toate colțurile organismului, hrănind și armonizând întregul,

Râuri și curenți din corpul uman.

Râurile corpului uman sunt cele douăsprezece „meridiane ale organelor", numite astfel deoarece fiecare este conectat la un anumit organ și un grup de funcţii conexe și oferă energie unui anumit organ. Prin aceste meridiane, energiile vitale ale cerului și pământului comunică și curg prin noi, hrănind fiecare nerv și vas de sânge , fiecare mușchi și os, fiecare organ și glandă, fiecare țesut și sistem al întregului organism.

Absorbim direct *ki-ul* celest și terestru prin diferitele centre vitale ale corpului. De asemenea, absorbim *yang ki-ul* cerurilor prin respirație și *yin-ki-ul* pământului prin hrană. Ambele energii se combină în corpul uman și sunt transformate în *ki-ul corpului* , care curge prin cele douăsprezece mari râuri sau meridiane și afluenţii lor. Împreună, aceste râuri și pâraie formează o cale continuă care acoperă întregul corp, curgând atât în interior , cât și în exterior.

Filosofia terapeutică orientală spune că, dacă fluxul de *ki* prin cele douăsprezece meridiane este uniform și nestingherit și dacă fiecare dintre meridiane primește cantitatea echilibrată de *ki,* funcționarea corpului va fi armonioasă. Cu toate acestea, dacă fluxul de *ki* stagnează, sau dacă ceva îl blochează la un moment dat, armonia se transformă în discordie, iar aceasta se transformă în boală.

Care ar putea fi cauza stagnării *ki-ului* ? Experiențe traumatice, medii dificile, utilizarea incorectă sau abuzul mobilității corpului, alimente de proastă calitate, contaminare

Scopul acestei cărți nu este de a descrie fiecare dintre cele douăsprezece - meridiane ale organelor. În schimb, vom studia un alt tip de flux de energie („canalele" corpului) care reglează și echilibrează toate meridianele organelor, pe lângă hrănirea centrilor vitali ai corpului .

poluarea aerului, condițiile meteorologice extreme **și** o listă lungă de alte posibile cauze de stres, împreună cu o lipsă de conștientizare a corpului sau a minții cuiva. Oricât de unice ar părea problemele noastre, nimeni nu are monopolul tensiunii fizice sau emoționale (și, prin urmare, stagnarea ki) . Chiar și profesorii spirituali au uneori niște puncte înguste sau blocate. A văzut cineva vreodată o persoană „perfectă", complet lipsită de probleme ?

În ciuda tuturor, există oameni care în general se simt fericiți , care se bucură de viață aproape întotdeauna. Cum o fac? Ei tind să fie mai conștienți de propria lor stare fizică, emoțională și spirituală. Le place să-și experimenteze ființa și doresc să crească în interior, așa că sunt receptivi la noi moduri de a gândi și de a acționa, la noi sentimente și idei. Au încredere în ei înșiși, în propriile posibilități de creștere și schimbare și încearcă să profite la maximum de fiecare situație. Ei sunt chiar capabili să aprecieze și să prețuiască tensiunea și stagnarea *ki,* Pentru că cunoscând aceste stări și învățând să le eliberezi, poți afla mult mai multe despre tine și despre viață.

Când încercăm să oprim ciclul de creștere și să încetăm să ne bucurăm și să trăim pe deplin momentul, fiecare problemă și fiecare tensiune în care ne aflăm își multiplică efectul. De parcă ar fi o serie de oglinzi, corpul reflectă fluxul de ki , emoțiile , iar spiritul reflectă mintea . Dintr-un alt punct de vedere, mintea reflectă spiritul, emoțiile reflectă mintea, corpul reflectă emoțiile și fluxul de *ki* reflectă corpul. Toate aceste aspecte sunt una; Prin urmare, fiecare influență este multidimensională.



Tehnica străveche de Presupunctură folosită în Jin Shin Do este un ajutor minunat în acele ocazii în care , din cauza presiunilor și dificultăților, ne este greu să renunțăm spontan. Pentru a preveni blocarea și tensiunea *ki-ului* să ne distrugă sentimentul de bunăstare fizică și emoțională, sau ca un ajutor pentru recâștigarea acestei stări de bine, Jin Shin Do este un element care facilitează și grăbește propria noastră recuperare sau a oricărei alte persoane.

Lacuri și canale ale corpului •

Așa cum pământul are un sistem de stocare a apei pentru utilizare în perioadele de penurie și o rețea pentru a trimite excesul de apă dintr-o zonă în alta, corpul uman are și o rețea pentru a trata

deficiențele și excesele *de ki* care apar în interiorul său. Această rețea de opt canale este baza multor practici yoghine taoiste și, de asemenea, fundamentul sistemelor antice de Presopunctură și Acupunctură, care, deşi puţin cunoscute în Occident, sunt foarte venerate în rândul maeștrilor estici. Pentru mulţi oameni, este adevărat, toate acestea despre rutele fluxului de energie sau meridianele vor părea ciudate la început. Cu toate acestea, acest set de opt meridiane extraordinare a fost uimitor şi surprinzător chiar şi pentru vechii chinezi, care le-au numit „Curenții ciudați”.

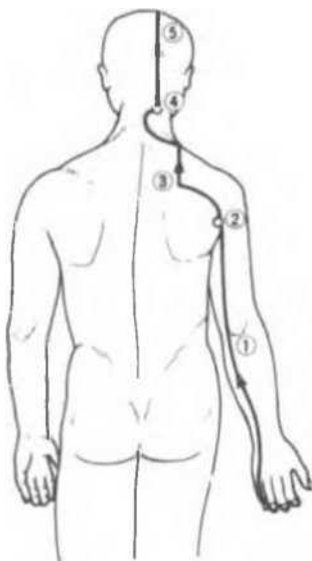
Toate fluxurile de energie din corp sunt interconectate prin acest sistem de opt „canale extraordinare”. 4 Acest sistem reglează energia și reglează funcțiile tuturor râurilor și curenților corpului și, prin acestea , pe cele ale întregului organism . Ca o serie de lacuri şi canale, Curenţii Stranii acţionează ca rezervoare de energie pentru organism şi meridianele acestuia , echilibrând excesele şi defectele de energie în întregul organism. Aceste patru perechi de Canale Extraordinare sunt: Marele Canal Central (Navă Concepție sau Jen Mo și Navă guvernamentală sau Tu Mo); Marele Canal de Reglementare (Yin Wei Mo şi Yang Wei Mo); Podul Marelui Canal (Yin Chiao Mo şi Yang Chiao Mo); și Canalele Penetrante și Înconjurătoare (Ch'ang Mo și Tai Mo).

De ce sunt acești curenti atât de ciudaţi ? În primul rând, pentru că, cu excepţia Vaselor de Concepţie şi Guvernare (Marele Canal Central), Canalele Extraordinare nu au puncte particulare unice pentru ele, așa cum este cazul celor douăsprezece meridiane de organe. Dimpotrivă, se comportă ca sturdul american, care nu își face cuiburi proprii, ci le folosește pe cele ale altor păsări. Toate punctele Curenților Stranii aparțin și sunt situate pe meridianele lui

4 Acest sens este uneori tradus ca „curenți minunati”, „canale extraordinare”, „conducte ciudate” sau „canale psihice”; Toate aceste nume ne oferă indicii cu privire la natura lor. Ele sunt adesea denumite pur și simplu „meridiane extraordinare”.

organele. Punctele Curenților Stranii sunt meridianele organelor din acele locuri în care respectivele meridiane își încrucișează liniile.

În al doilea rând, și din nou, cu excepția Canalelor de Concepție și Guvernare, ki *nu* curge în mod constant prin Curenții Stranii, așa cum se întâmplă prin cele douăsprezece meridiane ale organelor, ci numai atunci când corpul necesită să-și echilibreze fluxul de energie în râuri și curenți (meridianele și afluenții lor). Din cauza acestei diferențe, Curenții Stranii sunt numiți „canale” sau „conducte” pentru a le distinge de „meridiane”.



Cum reglează cei opt Curenți ciudați energia celor douăsprezece meridiane ale organelor? Să ne uităm la figura atașată: să presupunem că există un exces de energie sau *ki* într-unul dintre meridianele brațului 1). Să presupunem că într-un punct mai înalt pe calea ta 2) *se creează o tensiune și un exces de ki*. Când acest exces începe să se revarsă, ajunge în Strange Current 3). Continuându-și drumul, excesul ajunge în sfârșit într-o zonă și punctul 4) deficitar de energie. Prin urmare, dacă este nevoie, excesul va curge către meridianul organului afectat 5).

Dacă acest sistem de reglementare bazat pe opt canale ciudate sau psihice ar funcţiona întotdeauna corect, nu ar fi probleme . El avea să ajusteze și să regleze continuu cele douăsprezece meridiane ale organelor. Acestea ar fi întotdeauna echilibrate, fluxul lor *de ki* ar fi uniform și nestingherit, iar corpul și-ar menţine armonia.

Totuși, așa cum castorii își construiesc barajele în canalele sau pâraiele pământului, tensiunile culturale sau personale își construiesc barajele - tensiune și constrângere - în canalele corpului. Dacă fluxul de energie prin canale este destul de puternic și prada este mică, aceasta va fi măturată de fluxul normal de *ki* înainte de a deveni un obstacol serios. Dar dacă nu eliberăm tensiunea fizică și emoţională la timp, se va acumula din ce în ce mai multă tensiune în anumite puncte. Barajele vor deveni prea mari și fluxul de energie prea slab pentru ca canalele de echilibrare (curenţii ciudaţi) să funcţioneze corect . În acest moment, organismul va avea nevoie de puţin ajutor. Aceasta este funcţia lui Jin Shin Do.

Curenţii ciudaţi sunt puternic afectaţi de mâini și meditaţie, de unde și celălalt nume de „ Canale psihice ”. Din acest motiv și datorită funcţiilor lor de reglare vitale, Curenţii Stranii stau la baza sistemului de puncte și tratament Jin Shin Do. Desigur, sunt folosite și meridianele organelor și principiile Acupuncturii ; Toate acestea sunt luate în considerare chiar și în metodele de tratament de bază și sunt din ce în ce mai utilizate pe măsură ce elevul progresează în cunoștinţele sale. Dar este prin relaxarea și restabilirea echilibrului pe care le oferă tratamentul Jin Shin Do și prin conștientizarea crescândă a propriului corp și a minţii care se dezvoltă atunci când se administrează sau se primește un astfel de tratament, putem face corpul să se ajute singur .

Direcția fluxului *de ki* prin cele opt canale.

Ki poate curge prin aceste canale în orice direcţie atunci când părăsește un punct în care este înregistrat un exces și curge prin rezervor către zona sau punctul în care este înregistrat .

un deficit. Cu toate acestea, pentru ca Curenții Stranii să echilibreze întregul corp în timpul tratamentului Jin Shin Do, fluxul de *ki* prin canalele Curenților Strani trebuie să fie continuu și uniform. Prin urmare, în tehnicile yoghine antice taoiste care erau anterior secrete, precum și în formele mai ezoterice de Presopunctură, Marele Canal Central și Curenții Stranii rămași erau direcționate în sus în spate și în jos în față.

În unele texte de acupunctură, totuși, Marele Canal Central (cel mai cunoscut dintre toate Curenții Stranii) și restul par a fi îndreptate în sus în față și în jos în spate. Ar trebui să intrăm în multe detalii ezoterice pentru a explica bine această diferență, dar noțiunea de bază este că a doua este situația normală sau obișnuită, în timp ce prima este ceea ce ar trebui realizat, direcția în care ar trebui să ne străduim.

Când vezi că fluxul ascendent al ki-ului prin piept *îl direcționează* către cap – creier și organele de simț – este ușor de înțeles de ce maeștrii taoiști au subliniat „cea mai recentă viață" în acest moment. Acești maeștri ne-au învățat că înainte de naștere primim hrană prin „Poarta vieții anterioare", cordonul ombilical, din care *hara* este un vestigiu. După naștere, primim nutriție prin „Poarta vieții mai noi", gura. Treptat, influența *hara* scade pe măsură ce inteligența se dezvoltă și se stabilesc obiceiurile culturale. De asemenea, începe să scadă în centrul inimii, reședința *Shin-ului.* Lumina conștiinței spirituale, care rezidă în „al treilea ochi", este întunecată.

Dirijarea fluxului pe spate și în jos pe piept este considerată o întoarcere la „viața anterioară" – libertatea la care aspiră cei care o caută – și, prin urmare, cea mai puternică modalitate de a reumple toată energia corpului. De asemenea, provoacă o eliberare mai continuă a blocajelor și permite *ki- ului eliberat* să curgă mai ușor în locul unde este nevoie.

Cei opt Curenți ciudați sunt în mod tradițional grupați în patru perechi. Fiecare pereche constă din două fluxuri sau canale cu funcții și căi complementare. Funcțiile sale sunt explicate mai jos. Numerele de lângă punctele care apar în grafice se referă la cele trei puncte principale ale lui Jin Shin Do, pe care le vom afla mai târziu. Nu știu

Vă rugăm să aveți grijă să le găsiți înainte de a fi discutate, deoarece fiecare va fi descris în detaliu în capitolul următor.

Marele Canal de Reglementare (Yin Wei Mo și Yang Wei Mo).

Potrivit clasicilor, Regulatorul acționează ca „ legătura dintre toate canalele”. Partea *yin ,* care trece de-a lungul părții frontale a corpului, conectează toate meridianele organelor *yin:* cele ale splinei, ficatului, rinichilor, plămânilor, pericardului și inimii. Partea *yang ,* care trece prin spate și cap, conectează meridianele organelor *yang:* cele ale stomacului, vezicii biliare, vezicii urinare, intestinului gros și intestinului subțire.

Regulatorul conectează cele douăsprezece meridiane ale organelor ca o rețea. Acționează pentru a menține și **ajusta funcțiile** nutriționale și de apărare de bază ale organismului sub controlul său . Regulatorul Yin „mișcă tot yinul”, controlează energia nutritivă a corpului și reglează sângele și regiunile interne ale corpului. Regulatorul Yang „mișcă tot *yang”, controlează* energia defensivă a organismului și reglează rezistența (împotriva „răurilor”) externe și partea externă a organismului. Prin urmare, clasicii afirmă că „când Yang Wei Mo este dezechilibrat, individul suferă de la răceli până la febră”, în timp ce „când Yin Wei Mo este bolnav, individul suferă de afecțiuni cardiace”. 5

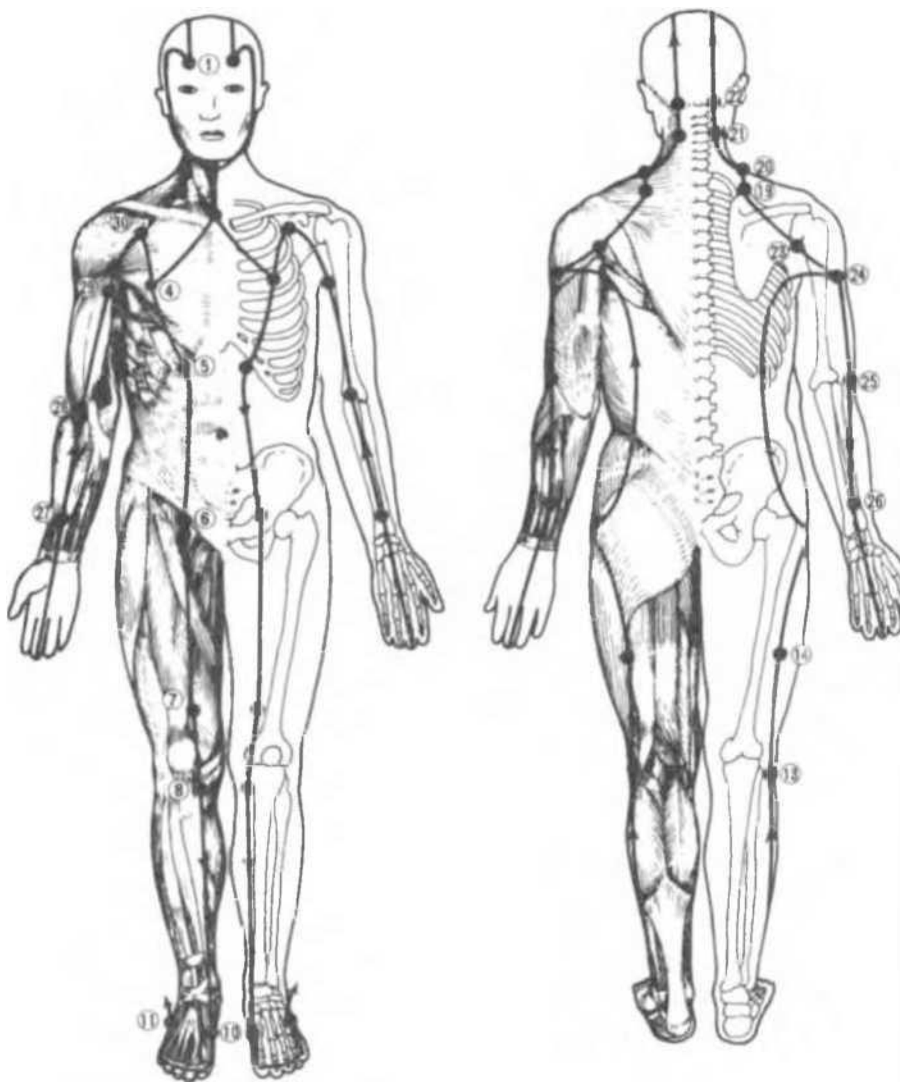
În multe privințe, Curenții Stranii sunt ca părinții, iar meridianele organelor sunt ca copiii. Marele Regulator este ca aspectul necesar al disciplinei și seriozității în parentalitate , care reglementează subtil **și** uniform activitățile copiilor și care ghidează interacțiunile dintre ei pentru a menține o comunicare armonioasă și o cooperare pașnică.

Canalul Marelui Pod (Yin Chiao Mo și Yang Chiao Mo).

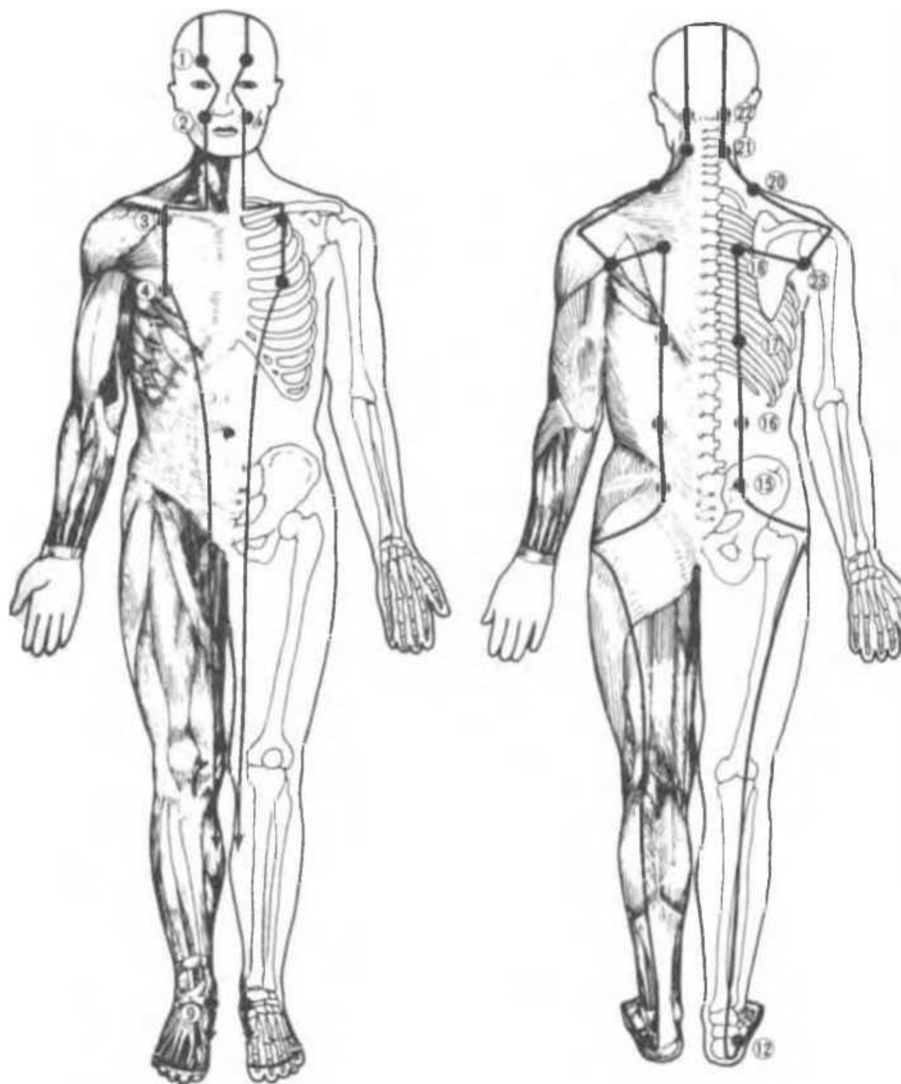
Canalul Marelui Pod este, după cum sugerează și numele, un fel de pod care unește *Yin* și *Yang* , astfel încât să poată

1 Evident, pot exista multe alte cauze ale bolilor de inima.

El Gran Canal Regulador: Yin Wei Mo (f#^^) y Yang Wei Mo (MiMW)



El Gran Canal Puente: Yin Chiao Mo (WJW) y Yang Chiao M< (WH#)



menține echilibrul energetic adecvat între ele. De asemenea, acționează ca o punte între energia stocată de organism și acele zone sau curenți care necesită o anumită cantitate de *ki*. Partea care merge în față este yin-ul; Spatele, care trece de-a lungul spatelui, este *yang*.

Clasicul spune: „Când *yin chi* este deficitar, *yang chi-ul abundă și* apare adesea insomnia. Când *yang chi-ul este lipsit* și *yin chi-ul este abundent, individul* se simte adesea foarte somnoros. Aceasta înseamnă că un exces într-o parte a canalului înseamnă o deficiență în cealaltă parte. Yang *ki* (sau *chi)* este o energie activă și energetică , așa că atunci când va exista o activitate excesivă a canalului va fi imposibil de blocat ep . *Ki-ul Yin* este o energie pasivă și receptivă, așa că atunci când *este* dat în exces (când canalul Yin al Podului este blocat) te vei simți obosit și somnoros.

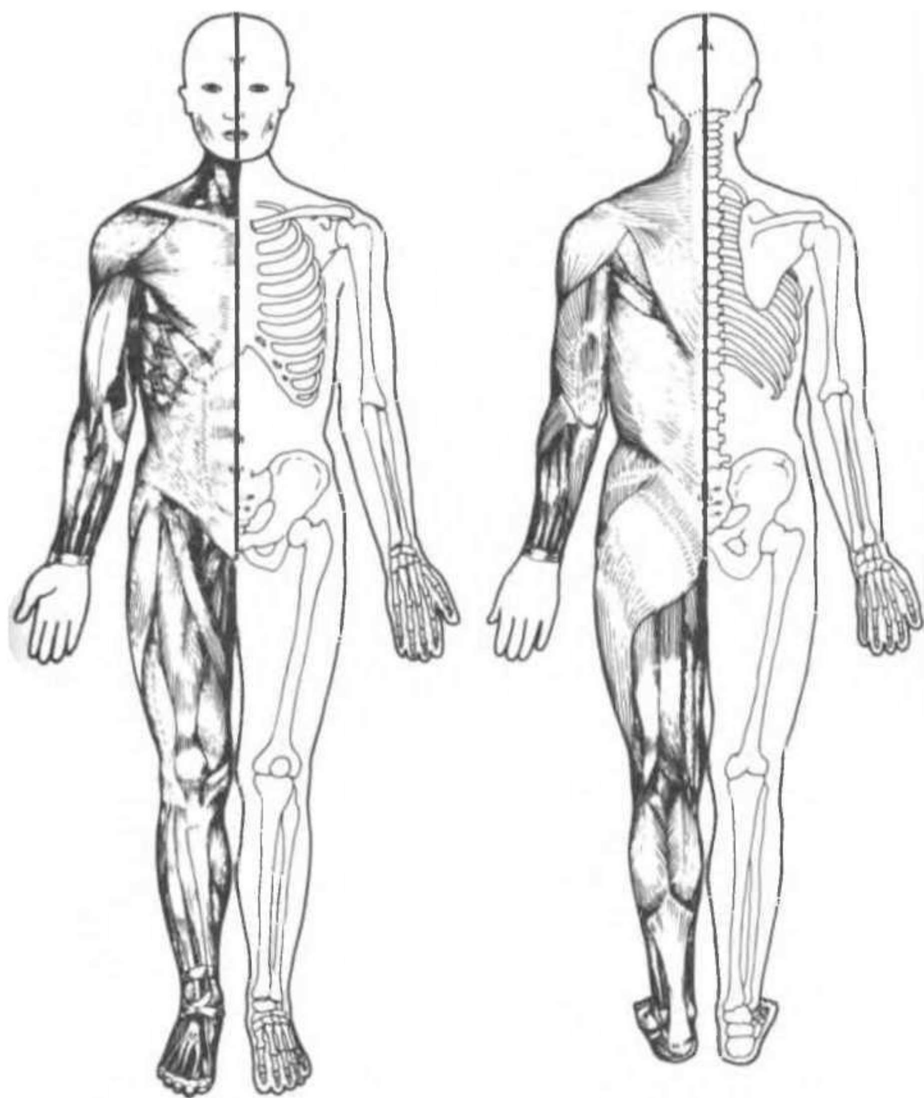
Această pereche de curenți a fost în mod tradițional folosită pe scară largă la persoanele cu tensiune arterială prea mare sau prea scăzută, datorită funcțiilor sale de echilibrare a energiei. Deoarece sunt legate și de călcâiele, au fost folosite și pentru a îmbunătăți și crește viteza alergătorilor.

Canalul Bridge este ca aspectul nutritiv al părintelui, deoarece reglează foarte ferm cantitățile de energie care rămân și sunt folosite de meridianele organelor. Ca părinte înțelept, încearcă să se asigure că această nutriție este echilibrată corespunzător, astfel încât fiecare copil să primească proporția de energie *yin* și *yang* care se potrivește cel mai bine dezvoltării lor.

Marele Canal Central (Jen Mo și Tu Mo).

Canalul Central este cel mai primar dintre toți curenții de energie. Cele două părți ale canalului sunt alcătuite din Canalul Concepției (care trece de sub gura de-a lungul părții din față a corpului, prin mijloc) și Canalul Guvernului (care merge de la coccis la coloana vertebrală și de-a lungul liniei centrale, capul până sub nas). Canalul Concepției este „marea” către care *curg toate meridianele yin*. Este numit uneori „ Marele Flux Mamă”; Este cel mai puternic dintre toți curenții *yin* . Canalul Guvernului

Marele Canal Central: Jen Mo (ttWi) și Tu Mo (#t)



Este „marea” tuturor *meridianelor yang*. Este numit uneori „ Curentul Marelui Părinte”; Este cel mai puternic dintre toți curenții de energie yang . Marele Canal Central în ansamblu are o importanță atât de vitală pentru bunăstarea organismului, încât se consideră că guvernează atât corpul, cât și spiritul.

Toate meridianele organelor primesc energie din această pereche de curenți și transportă orice energie în exces pe care o au la ei. Toate meridianele *yang* sunt conectate la Canalul Central la un moment dat pe Canalul de Guvernare. Toate meridianele *yin sunt, de asemenea, conectate la un moment dat la* Canalul Concepției . Prin aceste puncte de întâlnire centrale, părțile din dreapta și din stânga fiecărui meridian bilateral se conectează între ele și sunt capabile să formeze un curent continuu .

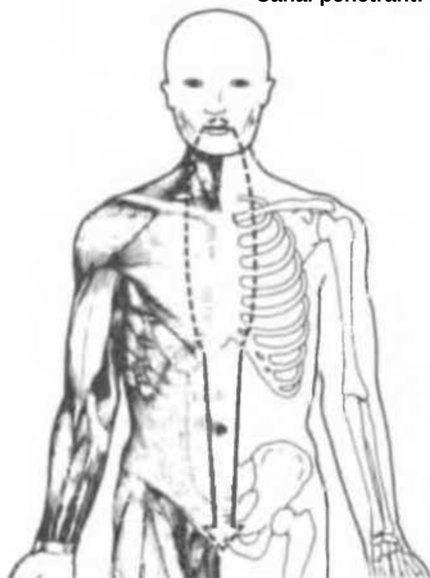
Canalul Concepției influențează abdomenul inferior și, după cum indică și numele, funcțiile de reproducere. Canalul Guvernului influențează coloana vertebrală și ajută la determinarea constituției individului prin reglarea energiei natale sau prenatale. Un alt aspect, poate cel mai important, este că această pereche de Curenți Stranii are funcții psihice deosebit de puternice. Canalul Concepție influențează starea spirituală de pace sau neliniște, iar Canalul Guvernului influențează stabilitatea sau instabilitatea nervoasă.

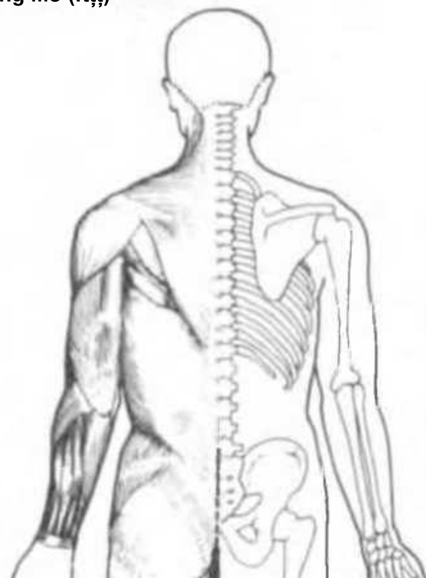
Canalul Concepție și Canalul Guvernului au puncte proprii (vezi capitolul opt), precum și un flux continuu de energie, caracteristici ale meridianelor organelor pe care ceilalți Curenți Stranii nu le prezintă. Deși în multe cărți moderne apar printre cele douăsprezece meridiane de organe, această pereche de curenți aparține în mod tradițional Curenților Stranii, datorită puterii activității lor ca egalizatori și reglatori ai energiei generale *ki* a organismului.

Canalele penetrante și înconjurătoare (Ch'ang Mo și Tai Mo).

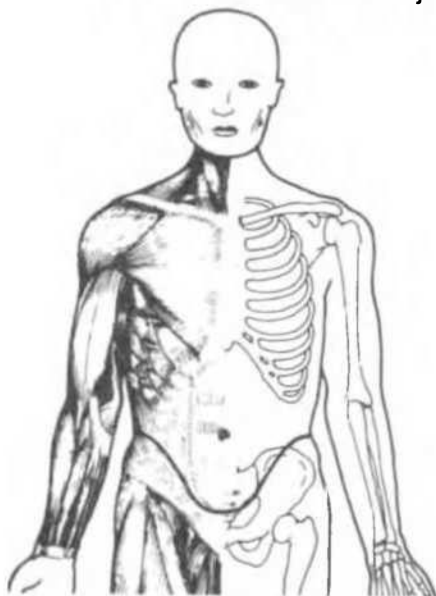
Aceste două canale sunt, într-un fel, cele mai ciudate dintre toate perechile Strange Force. Celelalte trei perechi împărtășesc partea din față și din spate, nu numai în termeni fizici, ci și în *funcțiile lor de echilibrare yin-yang*. Acestea două au însă funcții individuale și rute proprii. Canalul penetrant,

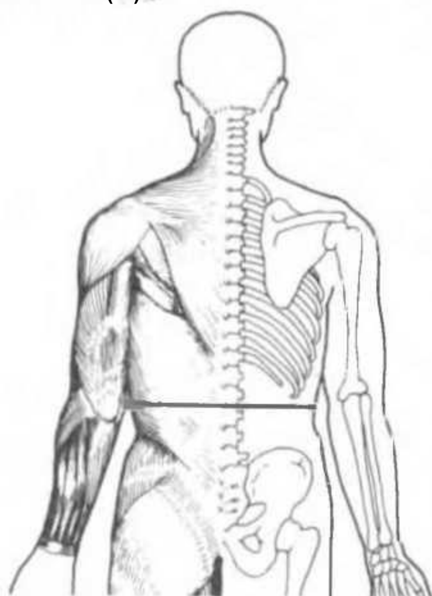
Canal penetrant: Ch'ang Mo (fțțț)





Canal înconjurător: Tai Mo (fb)





numită „ marea celor douăsprezece meridiane”, ea stochează adevăratul corp *ki* . Ajută la reglarea dezvoltării energiei sau ki , *atât* prenatale cât și postnatale. Clasicii afirmă că Canalul Penetrant „reglează sinusurile şi meridianele întregului organism ”. Numit şi „ marea de sânge”, are legături de reglementare cu uterul și cu meridianele care guvernează funcțiile feminine.

Conform yoga taoistă, Canalul de Guvernare, Canalul Concepție și Canalul Penetrant sunt cele trei mari canale psihice; Ele conectează centrii vitali, de la rădăcină până la coroană. „Din ele radiază o rețea complicată de canale minore prin care energia cosmică (*prana)* * poate fi transmis în întregul corp, dobândit în principal prin respirație yoghină .»7 Eliberarea și direcționarea *ki* prin aceste trei canale are în general un efect calmant şi înălțător spiritual.

Canalul înconjurător este singurul curent de energie din organism care curge orizontal pe tot parcursul său , nu vertical sau diagonal. Este ca o centură, plasată în jurul șoldurilor, care reglează **și** echilibrează toate meridianele care curg prin spate, față și laterale ale trunchiului. Canalul circumferenţial are funcţii regulatoare speciale în regiunea abdominală, care formează centrul nostru fizic.

' Termen indian pentru cuvântul oriental *ki.*

7 The Secret and the Sublime: Taoist Mysteries and Magic, de John Blofeld, Dutton, New York, 1973, pagina 141.

6

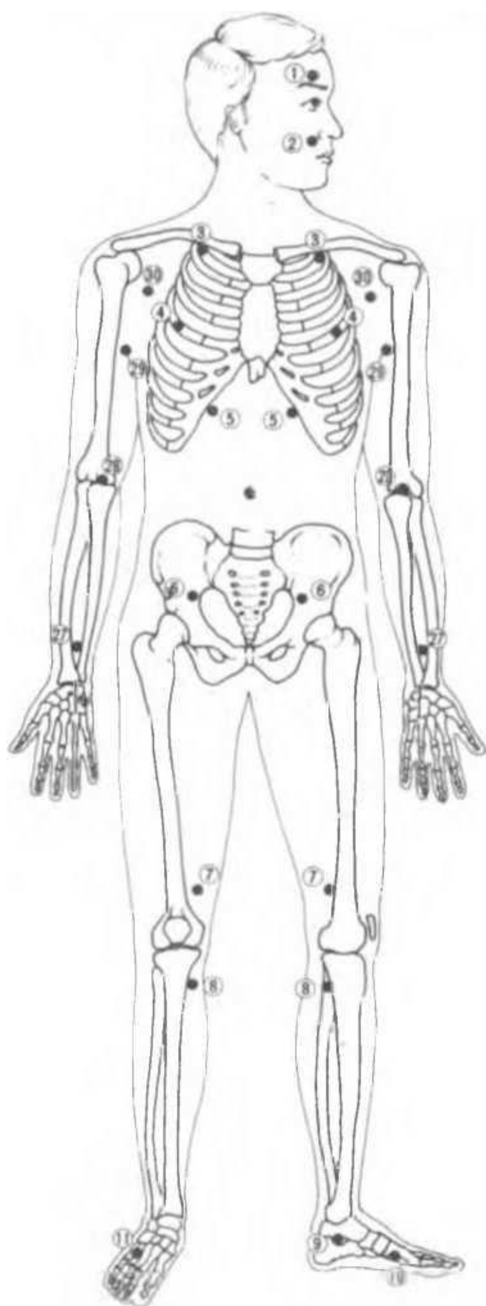
Descoperirea a treizeci de puncte principale de presopunctură

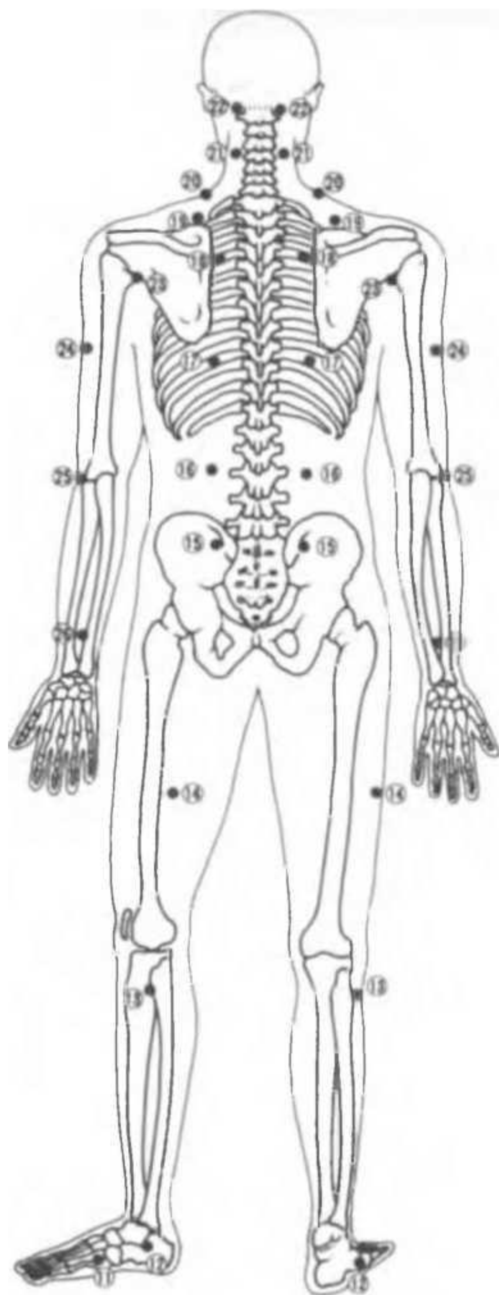
Tehnica *de presopunctură* Jin Shin Do , care poate include multe puncte specifice suplimentare pe măsură ce elevul progresează, se bazează pe utilizarea primară a treizeci de puncte bilaterale. Toate aceste puncte se găsesc în cele opt Curenți Stranii și sunt, de asemenea, toate puncte importante de acupunctură, deoarece sunt locuri în care *apar tensiuni și blocaje de ki*. Acţionând asupra acestor puncte se pot regla Curenţii Stranii şi, în consecinţă, energia organismului. Eliberarea și buna funcționare a acestor puncte este de mare importanţă pentru corp, minte, emoţii şi spirit.

Pe lângă aceste puncte, vom lua ocazional alte cincisprezece - puncte unilaterale aparținând Marelui Canal Central, ușor de recunoscut după localizarea lor anatomică, așa că nu le vom include în descrierile oferite în acest capitol.

Cum să descoperiți și să găsiți cele treizeci de puncte principale de presopunctură? Cea mai simplă și fundamentală metodă de a le localiza este modul în care le observi. Ghidurile lor anatomice sunt de asemenea importante și vor fi indicate atunci când vom studia fiecare dintre ele. Odată ce ați plasat degetele pe zona descrisă, cel mai simplu mod de a localiza punctul exact este să observați locul de cea mai mare tensiune din zona respectivă. De asemenea, puteți observa în fiecare punct o ușoară depresiune, un șanț în a

Principalele puncte de presopunctură de pe suprafața anterioară a corpului uman.





Principalele puncte de presopunctură pe spatele! corpul uman

os, sau o ușoară adâncire între fibrele musculare sau între tendoane și mușchi. Deși la început s-ar putea să nu pară ușor să găsești aceste depresiuni, în general va fi util să rămânem pur și simplu în punctul cel mai tensionat, deoarece aproape întotdeauna se va întâmpla blocarea *ki-ului și tensiunea rezultată* . Punctele blocate vor fi adesea sensibile la presiune, cu excepția cazului în care sunt atât de dure încât și-au pierdut o parte din senzație. Cele de mai sus sunt aplicabile în special tuturor punctelor situate în zone foarte musculare.

Cât de mare este un punct de presopunctură? Vârful fiecăruia, sau locul unde stimularea are cel mai puternic efect, este foarte mic. Cu toate acestea, zona afectată de fiecare punct este de aproximativ dimensiunea unei monede. Atâta timp cât rămâne în acea zonă, degetul este capabil să elibereze și să redirecționeze *ki*. Când se caută informații senzoriale, cum ar fi cele enumerate mai sus, se poate simți și starea mușchilor și starea *ki-ului* în timpul tratamentului. Una dintre primele sarcini pe care trebuie să le asumați pentru a deveni un bun practicant de presopunctură este să vă dezvoltați sensibilitatea vârfurilor degetelor. Este o activitate foarte plăcută.

Cele mai utilizate treizeci de puncte din Jin Shin Do sunt numerotate pentru comoditate, așa cum se vede în gravurile următoare. Învățând acest sistem simplu de numerotare , elevul poate obține cu ușurință formule pentru un număr mare de tratamente de presopunctură, în loc să fie nevoit să le memoreze pe fiecare. Învățarea punctelor așa cum este indicat vă permite, de asemenea, să vă referiți la ele cu ușurință. Sunt numerotate consecutiv în jos pe partea din față a corpului și în sus pe partea dorsală; în jos pe partea exterioară a brațelor și în sus pe interior. Daca observi ca sunt zece puncte in fata corpului, douasprezece pe spate si opt pe brate (patru in exterior si patru in interior), nu iti va fi greu sa-ti amintesti numerotarea lor. În completare, veți vedea clar ilustrate în text toate punctele legate de fiecare tratament prezentat în această carte.

Lângă fiecare dintre punctele descrise mai jos, numărul său de acupunctură este furnizat conform

sistemul occidental acceptat, în plus față de numărul său în Jin Shin Do. Facem acest lucru în beneficiul acelor cititori care ar putea fi deja familiarizați cu punctele de acupunctură. Cei care nu sunt familiarizați cu aceste note le pot ignora, care sunt indicate în paranteze. Nu este important să le decodați sau să le memorați pentru practica de bază Jin Shin Do.

Pe măsură ce citiți descrierile de mai jos, amintiți-vă că fiecare dintre aceste treizeci de puncte principale este bilateral; Se va găsi în același loc pe partea dreaptă și stângă a corpului. Încearcă să găsești fiecare punct din tine în timp ce citești instrucțiunile pentru a-l descoperi. Dacă citiți cartea în același timp cu un prieten sau o rudă , puteți încerca să descoperiți semnificația acesteia în ea și să învățați mai repede primind feedback de la acea altă persoană. Dacă aveți ocazia, va fi în mod natural foarte benefic să aveți la îndemână un acupuncturist sau un expert în presopunctură care să vă arate unde să căutați fiecare punct.

În capitolul următor vom vorbi despre atingeri pentru tratament și vom face puțină practică cu câteva tratamente scurte și simple. Deocamdată, aplicați o presiune fermă și graduală atunci când încercați să localizați puncte pe o altă persoană. Evitați să apăsați prea tare pentru a nu deranja persoana care primește presiunea. Aplicați doar suficient pentru a descoperi și a simți orice tensiune sau tandrețe care ar putea exista în oricare dintre aceste puncte.

Locația și funcțiile celor treizeci de puncte principale ale tratamentului Jin Shin Do.

O (GB 14)

Acest punct este situat pe frunte, deasupra sprancenelor. Urmați o linie imaginară din centrul pupilei spre frunte. Veți găsi o mică depresiune de aproximativ un deget deasupra sprâncenei. Acest punct trebuie apăsat fără a mişca degetul. Este uşor de observat *ki,* care se manifestă într-o vibrație subtilă. Când cel

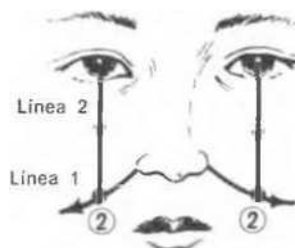


fruntea este încordată, ca și cum persoana este îngrijorată, veți descoperi o mică linie de tensiune în acest moment. Și-a încrețit din sprâncene de parcă ar fi fost îngrijorat de ceva și a încercat să-l găsească. Asigurați-vă că vă relaxați fruntea complet după aceea. „Cei numere” influențează puternic conștiința. Ele ajută la calmarea spiritului și la luminarea vederii. Ele au fost folosite în mod tradițional pentru a ajuta la relaxarea rigidității gâtului și a feței și pentru a combate frica.

O (Da 3)

Acest punct este situat sub pomeți, chiar sub centrul ochiului. Pentru a-l găsi, trageți o linie de la nas spre exteriorul obrazului urmând curba pomeților (linia 1). Apoi trageți altul din centrul ochiului prin

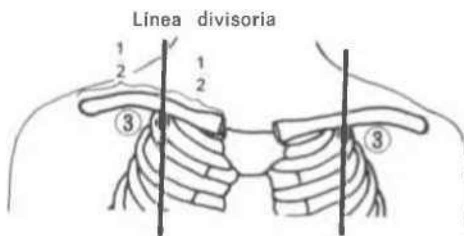
obrazul (linia 2) până când ambele linii se intersectează. Punctul, care de multe ori răspunde intens la presiune, va fi situat la intersecție. Puneți vârfurile degetelor pe marginea pomeților și apăsați ușor în sus , spre os.



Aceste „numerele doi” influențează fața și curăță căile nazale. De asemenea, erau folosite în mod tradițional pentru răceli, congestie nazală, probleme ale sinusurilor și dureri de dinți. 1

0 (St 13)

Acest punct este situat sub claviculă, în spațiul dintre prima și a doua coastă. Plecând



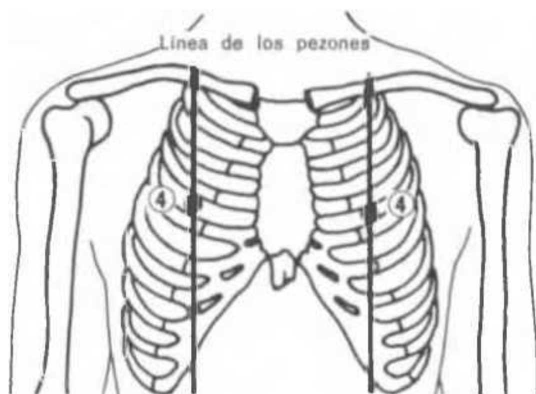
„Acupunctura este o artă cu o istorie lungă, importantă și interesantă. Prin urmare, se vor oferi informații istorice cu privire la majoritatea punctelor citate, în măsura în care o astfel de tradiție poate fi de interes pentru elevi. Faptul că un punct a fost „utilizat” în mod tradițional pentru o anumită afecțiune sau boală nu înseamnă, totuși, că punctul în sine vindecă afecțiunea sau boala care este asociată în mod tradițional cu aceasta. Când studiem punctele de acupunctură, cel mai important este să înțelegem funcțiile lor pozitive, cele care pot fi folosite pentru a ajuta la promovarea unei „stare de sănătate radiantă”.

Din protuberanța osoasă care se simte sub gât, trageți o linie prin claviculă spre umeri. Împărțiți această linie aproximativ în jumătate și apoi treceți pe sub claviculă până când simțiți un punct care doare ușor sub presiune.

„Numărul trei” ajută la respirația liberă și promovează buna funcționare a plămânilor și a bronhiilor. Activitatea sa bună este importantă, deoarece fluxul constant și uniform al multor curenți diferiți de energie se realizează prin piept.

O (Sf. 16)

Acest punct este situat în spațiul dintre a treia și a patra coastă, exact deasupra mameloanelor. Am căutat prima coastă pe piept la femei sau deasupra mameloanelor la bărbaţi . Apoi am căutat spațiul dintre acea coastă și cea de deasupra ei. Acest punct doare adesea sub presiune, mai ales la femei.



Numărul patru” activează buna funcționare a *lui ki* în regiunea pectorală şi promovează un spirit optimist. Erau folosite în mod tradițional pentru dificultăți de respirație și sentimente de melancolie.

0 (Niv 14)

Acest punct este situat în cartilajul coastelor, în punctul în care se unesc coastele a opta și a noua. Urmați marginea cutiei toracice de la capătul sternului până când găsiți prima adâncitură mare. Desenați o linie verticală de la mameloane. Punctul va fi situat aproape, în interiorul acestei linii. Apăsați-l punând vârfurile degetelor la capătul cutiei toracice și trageți-l ușor în sus, spre coastă, nu spre abdomen.

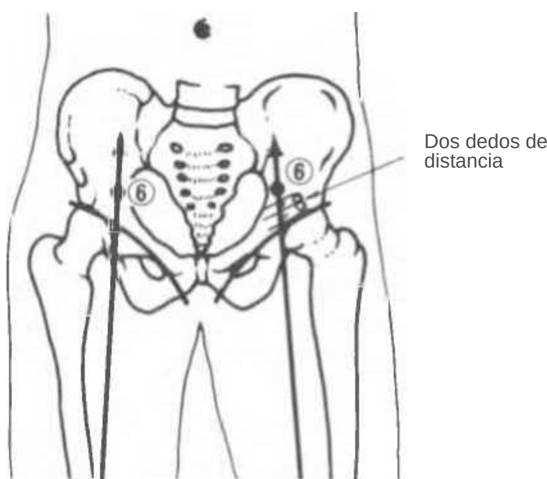


„Numărul cinci” sunt deosebit de importante pentru meridianele ficatului și vezicii biliare. Ele influențează și diafragma. Au fost folosite în mod tradițional pentru tensiunea abdominală sau disconfort, „dureri laterale”, cum ar fi cea cauzată de alergare, eructație, sughiț și sforăit.

0 (Sp 13)

Acest punct este situat la aproximativ două degete deasupra mijlocului inghinului. Dacă trasați o linie verticală în sus din centrul coapsei (ca și cum ar urma linia pantalonilor, de exemplu), punctul se va afla pe această linie și în interiorul marginii inferioare a osului pelvin. Sunt oameni care sunt foarte gâdilatori sau care adoptă instinctiv o atitudine defensivă în acest moment. Dacă este apăsat ferm, dar

Fără a aplica o presiune excesivă, astfel de senzații dispar de obicei rapid.

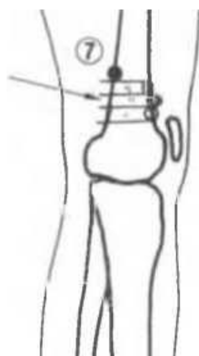


„Șase” influențează tensiunea sau relaxarea abdomenului, inghinală, coapselor și a organelor sexuale. De asemenea, au fost folosite în mod tradițional pentru durerile menstruale, indigestie, slăbiciune **și** tulburări intestinale.

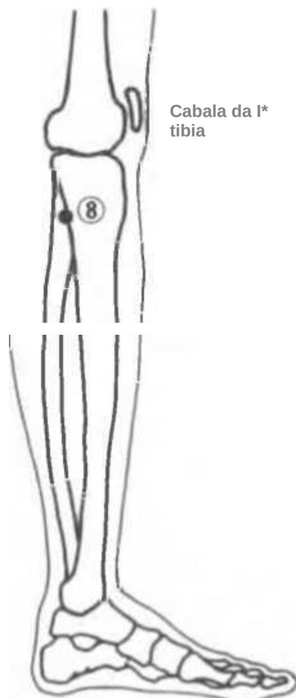
O (Sp io)

Acest punct este situat la trei degete deasupra vârfului genunchiului și pe partea interioară a coapsei. Poate fi recunoscut cu ușurință după sensibilitatea sa obișnuită la presiune.

„Numărul șapte”, așa cum este indicat de numele lor chinezesc „mare de sânge”, ajută la asigurarea unei bune funcționări a organelor feminine. Au fost folosite în mod tradițional pentru durerile menstruale , problemele genitale și alte probleme feminine; de asemenea pentru indigestie si arsuri la stomac. Ele ajută la eliberarea și relaxarea coapselor și picioarelor.







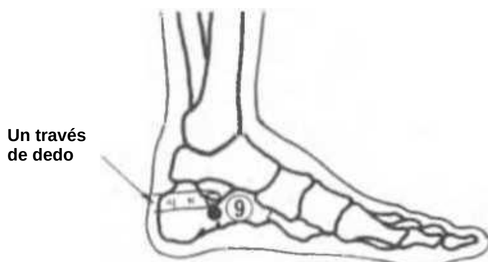
© (Sp9)

Acest punct este situat pe interiorul piciorului, sub capul tibiei (osul lung care se simte pe interiorul piciorului). Poţi fi foarte sensibil la presiune.

„Optele” sunt foarte utile pentru toate stările *yin* ale corpului. Acestea afectează genunchii și picioarele **și** au fost folosite în mod tradițional și împotriva durerilor de spate și a umflăturilor corpului.

© (K6)

Acest punct este situat la un deget sub partea interioară a gleznei (osul maleolus medial). Veţi observa o mică adâncitură la palpare, care poate fi foarte sensibilă la presiune.



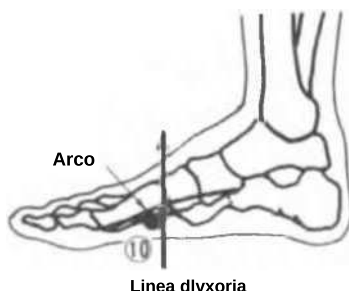
Cele „nouă numere” ajută la echilibrarea canalului Bridge (anterior) și , prin urmare, vor fi folosite pentru a combate somnolența sau nevoia excesivă de somn. După cum indică unul dintre numele lor chinezești , „somn fericit”, ei oferă un somn mai profund și mai odihnitor . Ele influențează călcâiele , organele sexuale feminine și rinichii. De asemenea, erau folosite în mod tradițional pentru oboseala membrelor și tristețe.

© (Sp 4)

Acest punct este situat într-o mică depresiune sub punctul în care osul cuneiform metatarsian se întâlneşte cu degetul mare. Pentru a-l găsi, trageţi o linie de la începutul primei falange a degetului mare până la punctul în care începe osul care formează glezna interioară (maleola medială). Împărţiţi această linie în jumătate şi apoi treceţi sub denivelarea pe care o veţi observa în acea locaţie (articulaţia metatarsiană). Veţi observa un mic şanţ care poate fi foarte sensibil la presiune. Ţineţi punctul cu vârful degetelor, apăsând în sus spre osul metatarsian.

„Numărul zecilor” ajută la echilibrarea Canalului de Reglementare Yin (anterior) și Canalul Penetrant. Acestea influențează circulația, în special la nivelul picioarelor, și ajută la echilibrarea

compensări ale energiei corpului, ajustând fluxul de *ki* pentru a acoperi eventualele deficiențe. În mod tradițional, acestea au fost folosite



pentru picioare reci , dureri de picioare , tensiune abdominală și stomacală și ipohondrie.

(D (GB41)

Acest punct este situat pe partea superioară exterioară a piciorului, aproximativ la jumătatea distanței dintre baza degetelor de la picioare și partea din față a osului exterior al gleznei (maleola externă). Pentru a-l găsi, începeți de la spațiul dintre



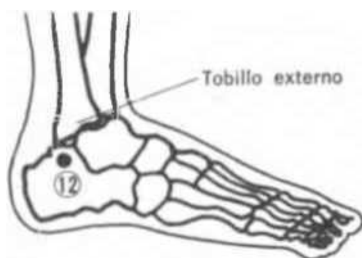
între degetele inelare și mici. Mergeți de-a lungul spațiului dintre cele două (între al patrulea și al cincilea metatarsian) până când simțiți o articulație. Punctul este situat exact sub el, între al patrulea și al cincilea metatarsian. Punctul este sensibil la presiune.

Cele unsprezece numere ” ajută la echilibrarea canalului de reglementare Yang (posterior) și a canalului înconjurător. Acestea afectează gleznele , picioarele și picioarele și au fost folosite în mod tradițional pentru dureri de cap , reumatism, probleme de transpirație

și exces de apă în organism .

® (B62)

Acest punct este situat chiar sub osul extern al gleznei (maleola externă) și poate fi foarte sensibil la presiune. Poziția sa este similară cu cea a numărului nouă.



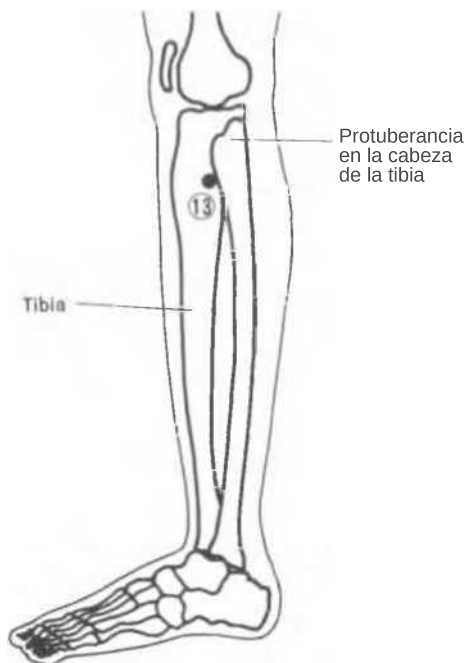
Cele „douăsprezece numere ” ajută la echilibrarea canalului Yang Bridge și, prin urmare, pot ajuta la combaterea insomniei , așa cum indică unul dintre denumirile lor chinezești, „somn liniștit”. Acestea ajută la relaxarea picioarelor și genunchilor și au fost utilizate în mod tradițional pentru dureri de cap, hipertensiune (tensiune arterială ridicată) și controlul durerii. De asemenea, ajută la relaxarea punctelor din partea inferioară a spatelui.

® (GB34)

Acest punct este situat sub capul fibulei (osul lung și subțire care poate fi simțit în exteriorul piciorului). Pentru a afla, stai sub protuberanța formată de capul fibulei, între acesta și tibie. Țineți punctul apăsând ușor spre marginea interioară a fibulei.

„Numerele treisprezece” sunt puncte speciale pentru mușchi, așa că pot fi folosite pentru tot ce ține de

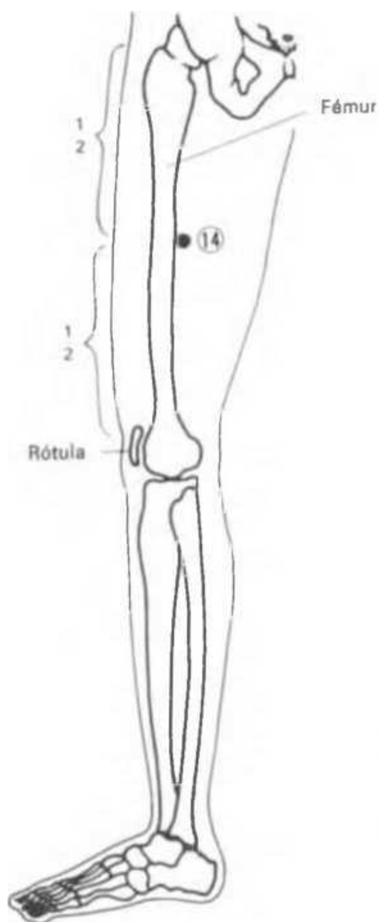
acestea, inclusiv orice durere și durere care poate apărea după exercițiu. Ele sunt foarte valoroase pentru stările *yin* și *yang*.

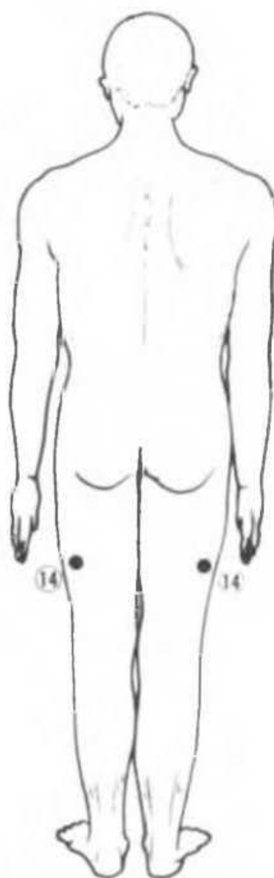


Acestea ajută la relaxarea genunchilor și picioarelor și au fost folosite în mod tradițional pentru dureri de cap, probleme abdominale , constipație, tensiune în partea inferioară a spatelui și stări extreme de frică sau teroare.

(D (GB 31)

Acest punct este situat chiar în spatele femurului (osul coapsei), aproximativ la jumătatea distanței dintre capul femurului și genunchi. Stând cu mâinile întinse în lateral, cu palmele îndreptate spre coapse (vezi ilustrația), punctul va fi situat sub degetul mijlociu, pe partea din spate a coapsei. Poate fi foarte sensibil la presiune.



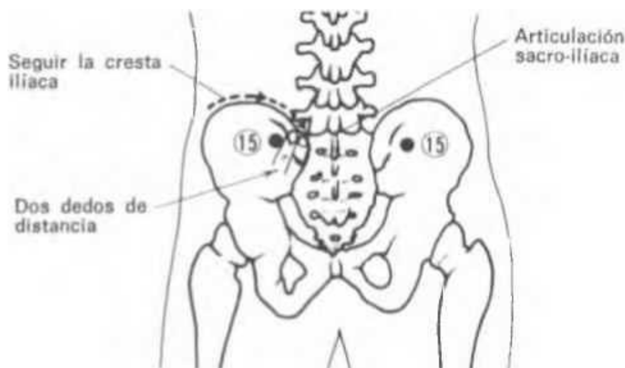


Punctul este situat sub degetul mijlociu

Cei „paisprezece” ajută la relaxarea coapselor exterioare, a genunchilor și a picioarelor și a articulațiilor șoldurilor. Ele facilitează, în general, eliberarea punctelor de pe spate (pe părțile *yang* ale căilor Curenților Stranii) și pot fi folosite pentru a curăța stările fizice sau emoționale de toxicitate. În mod tradițional, acestea au fost folosite și pentru problemele spatelui inferior și slăbiciune la nivelul membrelor inferioare.

© (B 48)

Acest punct este situat pe partea exterioară a sacrului superior, în „gropițele” feselor. Urmați curba superioară a osului pelvin (cresta iliacă) de la exteriorul șoldurilor până la punctul în care se întâlnește cu sacrul (articulația sacroiliac). Pentru a-l găsi, stați la două degete distanță de această articulație. De obicei vei observa o tensiune



muscular. Presiunea provoacă durere. Este mai dificil de localizat punctul în care persoana stă în picioare, deoarece mușchii din zonă, în special *gluteus maximus,* sunt foarte mari. Cu persoana întinsă, deoarece mușchii sunt relaxați, este mult mai ușor să găsiți punctul.

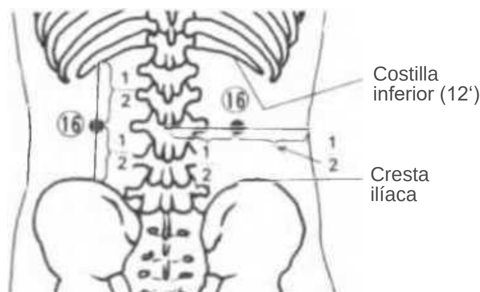
„Numerele cincisprezece” sunt legate de vezica urinară. Sunt importante pentru relaxarea pelviană și au fost folosite în mod tradițional pentru probleme abdominale, constipație, hemoroizi și probleme urinare și de prostată.

(D (B 47)

Acest punct și următoarele două sunt situate pe o bandă musculară lungă care poate fi simțită de-a lungul întregului spate.

Pornind de la umeri și urmând scapula și coloana vertebrală , trasați întreaga bandă în jos, ajungând în zona lombară. 2

Pentru a găsi punctul numărul 16, trageți o linie de la ultima coastă până la marginea superioară a osului pelvin și împărțiți lungimea acestuia în două părți egale. Punctul va fi situat la nivelul central, aproximativ la jumătatea distanței dintre lateral și centrul coloanei vertebrale. Este situat, cu alte cuvinte, în afara articulației celei de-a doua și a treia vertebre lombare.

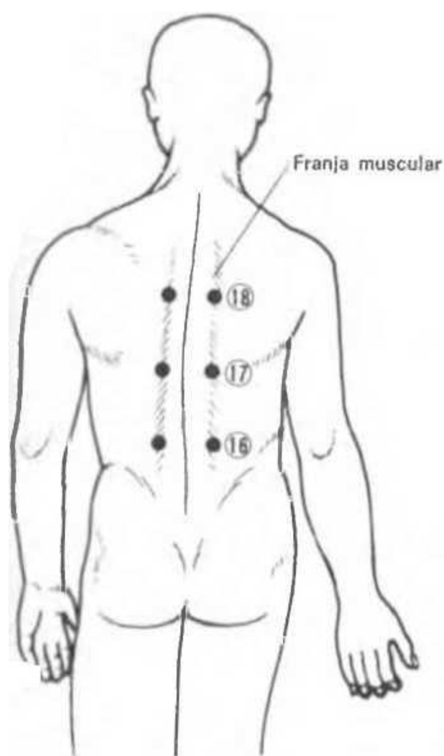


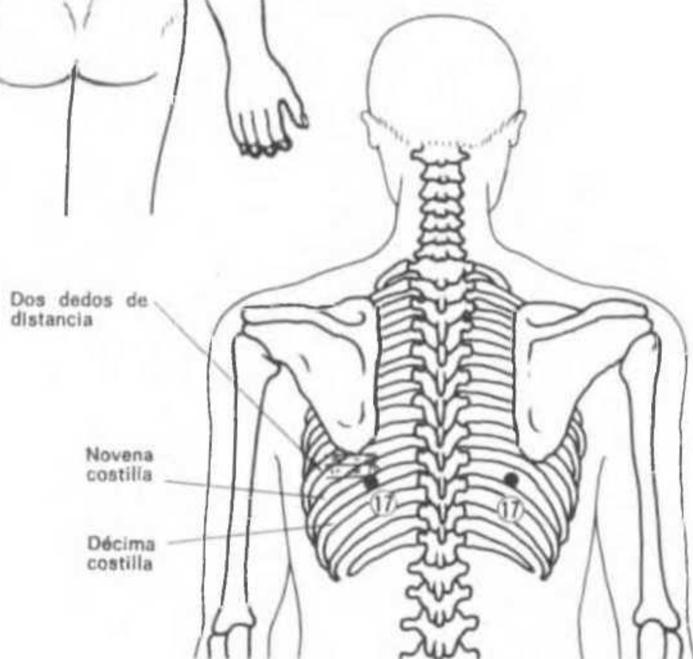
„Numerele șaisprezece" sunt legate de rinichi. Acestea întăresc abdomenul inferior și sunt esențiale pentru relaxarea spatelui inferior. De asemenea, au fost folosite în mod tradițional pentru a echilibra pofta de mâncare și pentru probleme abdominale, genitale, urinare și de prostată. Ele întăresc întregul organism.

® (B42)

Acest punct este situat între coasta a noua și a zecea , în banda musculară descrisă mai sus. Găsiți partea inferioară a scapularului: dacă este necesar, rugați persoana să se rotească

1 Veți palpa structura musculară profundă a spatelui, formată din mușchii *longissimus* (punctul nr. 16), longissimus dorsi (nr. 17) și trapez (nr. 18), care se află sub suprafața fascială toracico-lombară.


Franja muscular
18
17
16


Dos dedos de distancia
Novena costilla
17
17
Décima costilla

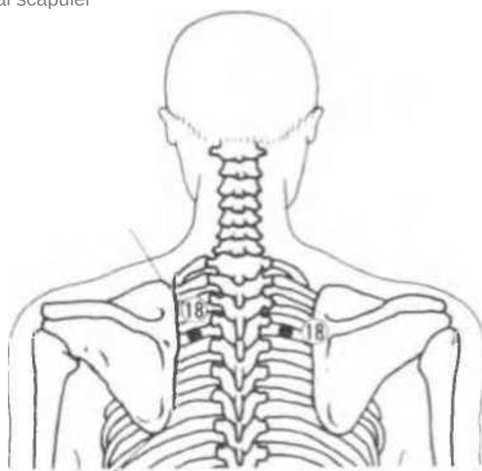
umărul astfel încât să simţi cu uşurinţă omoplatul. Punctul este la aproximativ două degete sub marginea scapulei și aproximativ la jumătatea distanței dintre marginea sa interioară și coloana vertebrală.

„Numerele şaptesprezece" sunt legate de ficat. Acestea ajută la relaxarea spatelui și influențează diafragma. În mod tradițional, acestea au fost folosite pentru mărirea pieptului, digestie proastă și tendința de a leșina.

© (B 38)

Acest punct este situat între a patra și a cincea coastă. Pentru a-l găsi, trageți o linie de-a lungul marginii interioare a scapulei și găsiți punctul de mijloc. Este situat la acest nivel și la jumătatea distanței dintre marginea interioară a scapulei și coloana vertebrală. Poţi simţi adesea un nod de tensiune musculară la fel de tare ca marmura. Dacă banda de tensiune musculară este con-

Unghiul superior al scapulei



Unghiul inferior al omoplatului

Continuă din zona punctelor numerotate nouăsprezece, până la optsprezece până la şaptesprezece, punctul poate fi recunoscut după sensibilitatea sa la presiune.

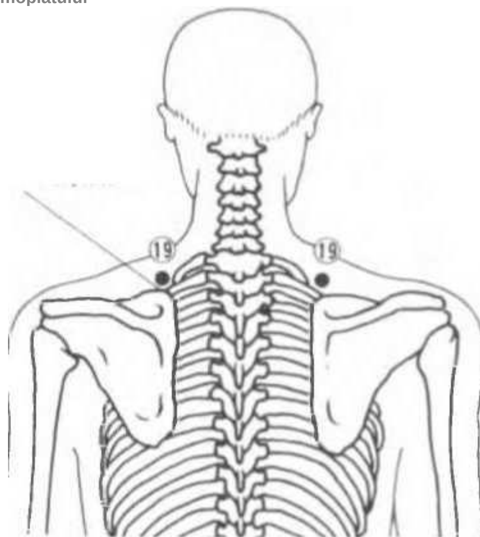
„Numerele optsprezece" sunt legate de circulație și influențează

respirația și plămânii. Au fost folosite în mod tradițional pentru afecțiunile cronice datorită acțiunii lor de întărire asupra întregului organism. Acestea ajută la relaxarea spatelui superior și **facilitează** relaxarea umerilor, gâtului **și** brațelor. În mod tradițional, erau folosite și pentru dificultăți respiratorii, tuse, hiperaciditate și oboseală.

© (TW 15)

Acest punct este situat într-o mică depresiune situată deasupra -scapulei. Poate fi fraged sau tensionat, o pată marmorată sau o bandă întinsă ca o sârmă.

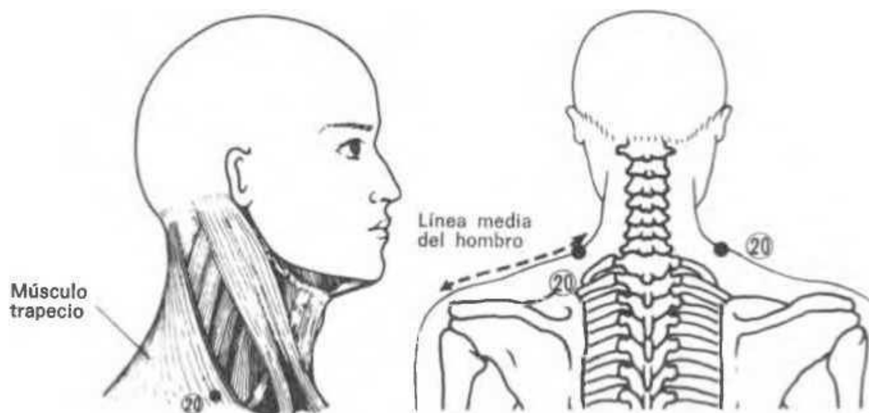
Unghi superior al omoplatului



„Numerele nouăsprezece" (și zona din jurul lor) influențează rezistența organismului la „rele exterioare" și erau folosite în mod tradițional pentru a combate febra și a facilita transpirația. Ele ajută la relaxarea umerilor și a scapulelor și facilitează relaxarea gâtului și a brațelor. În mod tradițional, acestea au fost folosite și pentru hipertensiune arterială și tensiune nervoasă.

g|) (GB 21)

Acest punct este situat în mușchiul trapez, la baza gâtului, unde începe o curbă în sus de la umăr . Este situat pe linia centrală a umărului, la jumătatea distanței dintre fața și spatele corpului. Este ușor de recunoscut deoarece este de obicei foarte tensionat, ca o bucată de marmură sau o minge de golf, și doare când este apăsat.



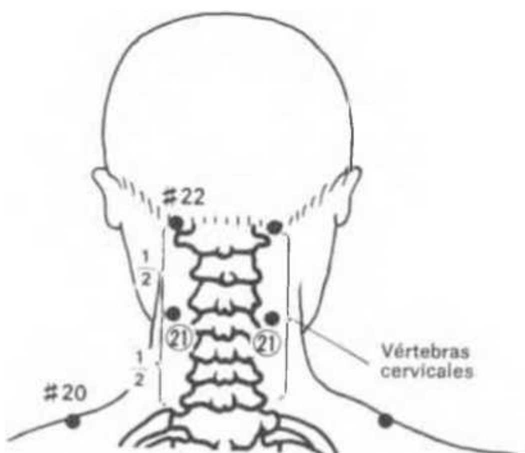
„Dupăzeci” acționează ca barometre ale tensiunilor personale și de mediu. Când o persoană se simte „supărată”, el sau ea experimentează, în general, o tensiune mare în aceste puncte, ceea ce face ca umerii să se ridice peste normal . Presiunea asupra acestor puncte ajută la relaxarea tensiunii la nivelul gâtului și umerilor și la ameliorarea sentimentelor de iritabilitate și incapacitatea de a face față situațiilor.

Ele sunt, de asemenea, legate de organele sexuale; Ele nu trebuie aplicate excesiv sau acţionat prea energic în cazul gravidelor (deşi, în acest sens, trebuie spus că acest lucru nu este indicat cu niciun punct). Au fost folosite în mod tradiţional pentru a ajuta la ameliorarea durerilor de cap, a nervozității, a oboselii și a problemelor cu gâtul. Relaxarea ta este foarte importantă pentru a facilita accesul liber al Curenților Stranii la cap prin gât.

® (punct suplimentar)

Acest punct este situat aproximativ la jumătatea distanței dintre marginea superioară a gâtului (unde se află punctul 22) **și** baza gâtului (ocupată de punctul numărul 20).

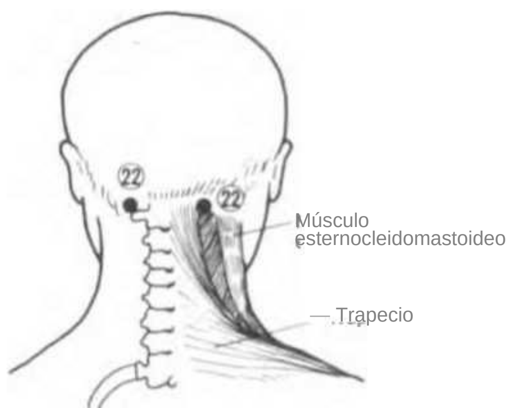
Este situat pe partea externă a articulației dintre a treia și a patra vertebre cervicale , la aproximativ două degete de centrul măduvei spinării . Încercați să găsiți zona cu cea mai mare tensiune, dar asigurați-vă că nu aplicați presiune prea aproape de sau pe coloana vertebrală. Acest punct nu se numără printre cele 361 de puncte tradiționale de acupunctură, dar este unul dintre sutele de puncte suplimentare care au fost descoperite de-a lungul istoriei acupuncturii și presopuncturii.



Zona „numerelor douăzeci și unu” este foarte importantă pentru întregul corp, deoarece multe dintre meridianele organelor sau ramurile lor principale, precum și canalele de reglare și pod, circulă prin acest pasaj îngust. Punctul specific prezentat în diagramă ajută la relaxarea gâtului, umărului **și** brațului și a fost folosit în mod tradițional pentru probleme de voce și gât, precum și pentru durerile de cap.

® (GB 20)

Acest punct este situat sub baza craniului (osul occipital), într-o mică depresiune între cele două benzi de mușchi care se simt acolo (mușchii sternocleidomastoidian și trapez). Este situat în afara coloanei vertebrale și este foarte sensibil la presiune.

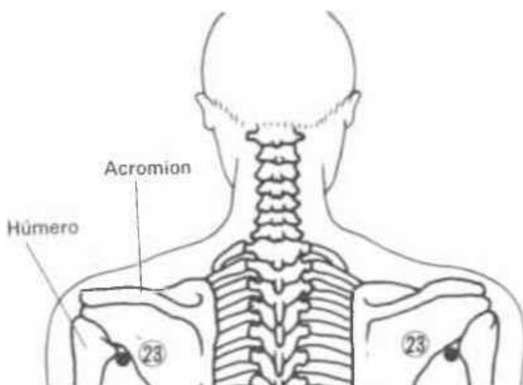


„Numerele douăzeci și doi” sunt fundamentale pentru canalele Regulator și Bridge; De fapt, importanța sa pentru întregul organism este imposibil de evaluat. Ele influențează ochii, urechile, nasul, gura și creierul. Ele ajută la relaxarea tensiunii gâtului și capului și au un efect puternic asupra conștiinței. În mod tradițional erau folosite pentru răceli, gripă, vertij, dureri de cap, insomnie și probleme nervoase.

® (SI 10)

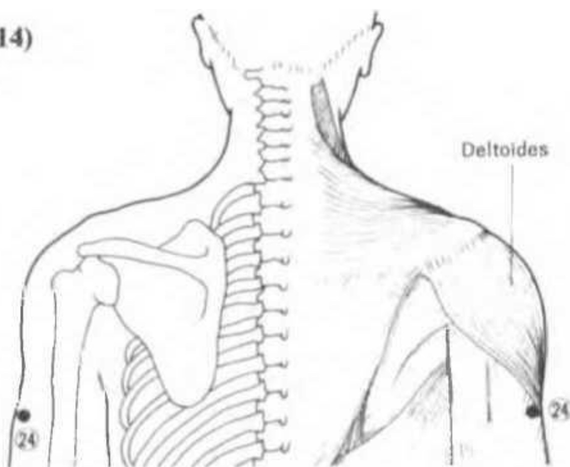
Acest punct este situat pe spatele umărului, sub articulația dintre umăr și braț. Urmați humerusul în sus pe spatele brațului până când găsiți o mică depresiune sub creasta osului umărului, acromionul. Punctul doare sub presiune și se poate simți o bandă

sau un nod de mușchi contractați.



Cele „douăzeci și trei de numere” influențează întreaga regiune a umărului, scapulei și gâtului și facilitează relaxarea punctelor majore din acea zonă. În mod tradițional, acestea au fost folosite pentru hipertensiune arterială.

24 (LI 14)



Acest punct este situat sub mușchiul care formează partea superioară a brațului (deltoidul). Pentru a-l găsi, trageți o linie de la umăr până la cot și împărțiți-o în trei părți. Punctul este situat la o

treime din marginea superioară a brațului și în centrul acestuia, luat din față în spate.

Cele „douăzeci și patru de numere” influențează brațele și umerii și facilitează relaxarea gâtului. Ele influențează, de asemenea, -intestinul subțire și au fost folosite în mod tradițional pentru probleme ale gâtului și dinților.

® (LI li)

Acest punct este situat în fața articulației cotului. Pentru a-l găsi, trebuie să îndoiți cotul până când ridurile interioare sunt clar vizibile . Punctul este situat sub limita exterioară a fisurii și poate fi sensibil la presiune.

„Numerele douăzeci și cinci” influențează brațele și coatele și se spune că stimulează producția de anticorpi. În mod tradițional, acestea au fost folosite și pentru febră, hipertensiune arterială, constipație și probleme ale pielii, precum și împotriva depresiei.

® (TW5)

Acest punct este situat deasupra încheieturii mâinii, pe partea exterioară a brațului. Este situat între cele două oase ale antebrațului (ulna **și** radius) și aproximativ două degete deasupra încheieturii mâinii.

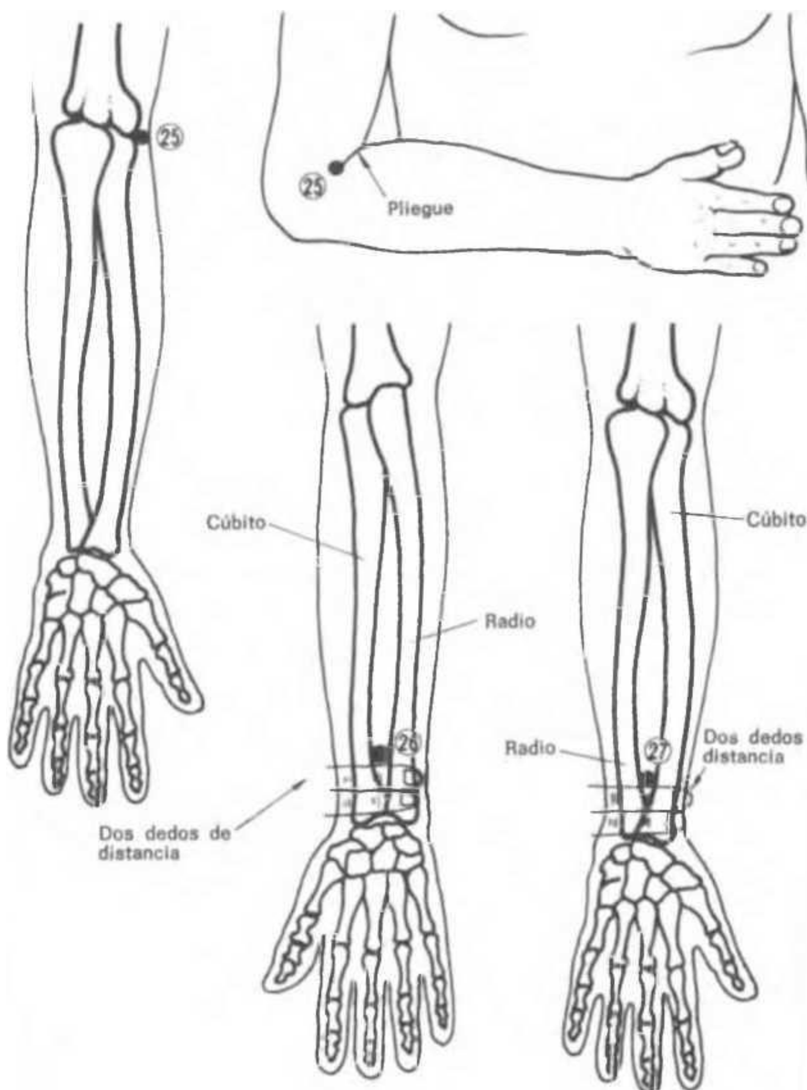
Cele „douăzeci și șase de numere ” ajută la echilibrarea regulatorului Yang și a împrejurimilor. Acestea afectează brațele, coatele, încheieturile și degetele. De asemenea, au fost folosite în mod tradițional pentru răceli, gripă, dureri de cap, reumatism **și** frici.

® (P6)

Acest punct este situat deasupra încheieturii mâinii, într-o poziție similară cu numărul douăzeci și șase, dar pe partea interioară a brațului. Este la aproximativ două degete deasupra pliului încheieturii mâinii și între cele două oase ale antebrațului (ulna **și** radius), pe partea brațului care urmează palma mâinii.

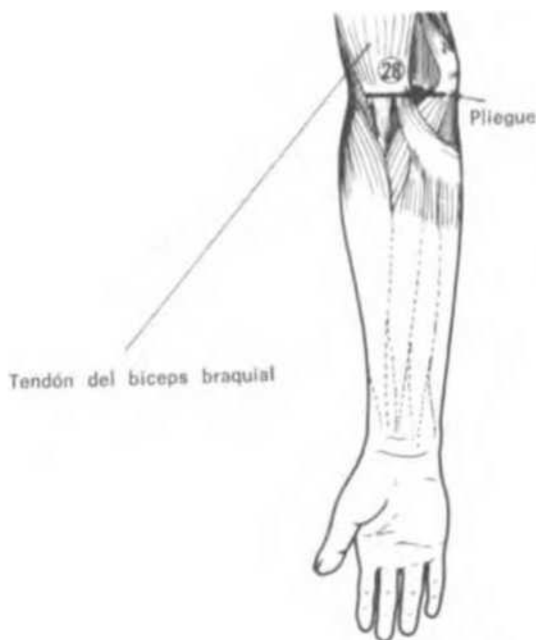
Cele „douăzeci și șapte de numere” ajută la echilibrarea canalelor de reglare a Yin și de penetrare și sunt folosite împotriva durerii în

general. Acestea ajută la relaxarea brațelor, antebrațelor și coatelor și au fost, de asemenea, folosite în mod tradițional pentru dificultăți de respirație, vărsături și greață.



© (P 3)

Acest punct este situat în ridurile regiunii interioare a cotului. Îndoiți ușor brațul pentru a observa ridurile și simțiți tendonul în mijlocul acesteia, pe partea ulnară a tendonului (a mușchiului biceps).

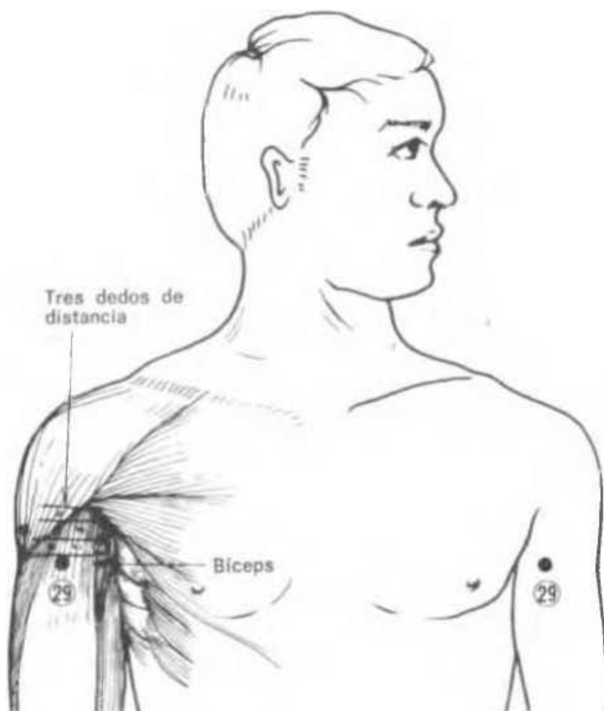


Aceste „douăzeci și opt” ajută la relaxarea brațelor, coatelor și umerilor. Au fost folosite în mod tradițional pentru probleme cu inima și plămâni, gură uscată și sete și vărsături.

© (P 2)

Acest punct este situat pe suprafața interioară superioară a brațului, în interiorul mușchiului biceps. Poziția sa este similară cu punctul 24, dar pe partea interioară a brațului. Pentru a-l găsi,

Puneți degetul arătător pe cea mai înaltă parte exterioară a axilei. Veți observa o mică depresiune sub degetul mijlociu, un loc care va fi probabil foarte sensibil la presiune.

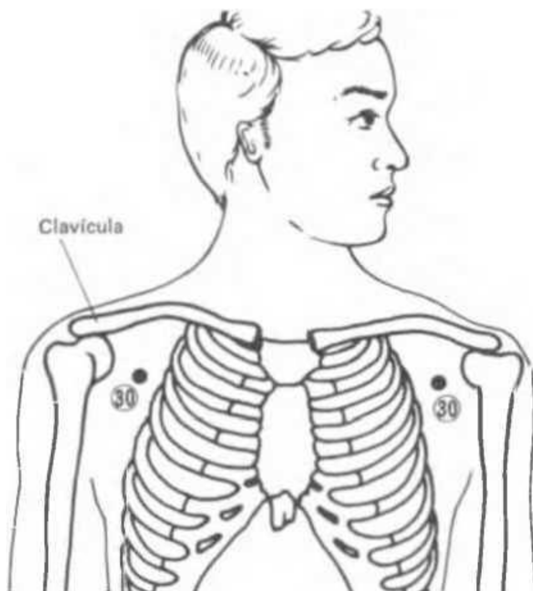


Numărul „douăzeci și nouă” ajută la relaxarea brațelor interioare și facilitează eliberarea spatelui superior . În mod tradițional, erau folosite și pentru problemele pulmonare, fricile și palpitațiile cauzate de acestea.

$ (luni 1)

Acest punct este situat în exteriorul pieptului. Este situat sub claviculă și în afara cutiei toracice, la o înălțime de aproximativ un deget deasupra axilei și în afara celei de-a treia coaste. Te simți adesea foarte tensionat și blocat.

„Numerele treizeci" sunt legate de plămâni și ajută la eliberarea respirației și la relaxarea pieptului și umerilor. Când sunt foarte blocați, individul se simte adesea trist, asuprit sau copleșit de emoții. De asemenea, erau folosite în mod tradițional pentru tuse, probleme ale pielii și amigdale. Lansarea sa oferă un spirit relaxat și optimist.



Cu cât puteți observa și localiza mai precis fiecare dintre puncte, cu atât mai eficient va fi tratamentul Presopunctură pe care îl aplicați. Cu toate acestea, nu este necesar să găsiți fiecare dintre punctele perfect pentru a supune o persoană unui tratament Jin Shin Do plăcut și relaxant. Chiar și începătorii vor fi uimiți de capacitatea lor înnăscută pentru această artă simplă și eficientă. Singurul lucru necesar pentru a fi un bun practicant Jin Shin Do este să găsești punctul tensionat sau sensibil din zona descrisă, să reverse compasiune asupra persoanei care îl primește și ca practicantul să se concentreze pe canalizarea energiei ki .

7

Atingerile din tratament

Există multe modalități de a stimula punctele în tratamentul Presopunctură, dar cea mai fundamentală este și cea mai eficientă. Această metodă constă pur și simplu în plasarea degetelor pe puncte . În acest fel , cineva se poate conecta cu *ki* într-un mod mai puternic, eliberează complet ki blocat și îl canalizează prin cei opt Curenți ciudați mai eficient.

Punctele pot fi atinse cu vârful degetelor sau cu degetele mari și chiar , în unele situații, cu toată palma . Alegerea va fi determinată de preferințele personale și de poziția cea mai convenabilă de adoptat pentru a atinge fiecare dintre puncte . Deoarece degetele arătător și mijlociu sunt cele mai sensibile la aproape toți oamenii, ele vor fi cu siguranță cele alese să atingă fiecare punct. Două sau trei vârfuri de degete pot fi, de asemenea, folosite împreună, mai ales în zonele cu tensiune mai mare, ceea ce va oferi stabilitate degetului principal care acționează asupra punctului.

metoda presiunii directe cu degetul este simplă, este capabilă de o dezvoltare aproape infinită, datorită numeroaselor sale subtilități. Poate cea mai frecventă – și cea mai importantă – întrebare este: Câtă presiune ar trebui aplicată? Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie să ne ghidăm după două principii de bază ale taoismului: „ calea de mijloc ” și „wei-wu-wei”.

Calea de Mijloc.

În ceea ce privește cantitatea de presiune de aplicat, nici forța extremă, nici contactul simplu cu epidermia nu sunt la fel de eficiente ca Calea de Mijloc a presiunii blânde, dar ferme. Dacă aplici o presiune foarte puternică, astfel încât punctele să provoace durere excesivă, nimeni nu se va apropia de tine pentru tratament și vei bloca și *ki-ul* conținut în punct cu propria ta forță, în loc să-l eliberezi și să-i dirijezi fluxul. Tensiunea musculară pe care o forță excesivă ar provoca-o în propriile sale brațe și umeri i-ar distorsiona, de asemenea, propria postură a corpului, împiedicându-l să canalizeze eficient *ki-ul* prin mâini și degete. Din acest motiv, și, de asemenea, pentru că oamenii tind să se încordeze ca răspuns automat la durere, va fi de fapt mult mai greu să relaxezi punctul cu cât îi aplică mai multă forță.

Cealaltă extremă, o atingere atât de ușoară încât abia poate fi observată, nu numai că poate irita pe unele persoane, dar va fi și ineficientă ca metodă de ameliorare a tensiunii în majoritatea cazurilor. Există în aceste puncte, pe care le-am comparat anterior cu barajele de castori, un exces de *ki* prins în tensiune musculară, care le-a transformat în prea mult *yin*.

Pentru a înțelege importanța eliberării și relaxării acestor puncte de blocaj *ki* și a constricțiilor musculare ale acestora, poate fi util să ne uităm la dezvoltarea tensiunilor cronice. Deoarece mușchii sunt încordați, fluxul de sânge și *ki-ul prin ei* este împiedicat, iar „toxine de oboseală” (produse secundare ale activității musculare) se acumulează. Acest lucru face ca mușchii să se încordeze mai mult, iar țesuturile fasciale (cele care înconjoară mușchii și le facilitează mișcările netede, uniforme) să înceapă să adere între ele. Aceste „aderențe fasciale” creează mase musculare din ce în ce mai mari, din ce în ce mai întărite, tensionate, care formează blocaje din ce în ce mai extinse de *ki* stagnant .

La naștere, omul este moale și flexibil, iar la moarte devine rigid și dur.
Plantele sunt fragede și flexibile când se nasc, iar când mor devin tari și uscate.

Cel dur și cel rigid
sunt proprietăți ale morții.
Flexibilul și moale
sunt proprietăți ale vieții.

Prin urmare, puterea armelor este cauza înfrângerii lor,

iar copacul puternic este doborât.

Ceea ce este dur și puternic este inferior, iar ceea ce este moale și fragil este superior.

Aproape toată lumea are multe puncte strânse, dure și blocate. Dacă folosim doar o atingere epidermică, vom elibera o anumită cantitate de *ki de la persoană și acest flux va* începe, la rândul său , să elibereze o parte din *ki-ul stagnant* . Cu toate acestea, cu excepția cazului în care canalizarea *ki- ului practicantului* este foarte puternică, miezul tensiunii nu va fi redus foarte mult și va fi revenit în curând la poziția obișnuită de a împiedica fluxul de *ki.*

Este necesar să relaxăm tensiunea musculară sau corsetul corpului, deoarece acest corset și conținutul său din experiențele trecute ne împiedică să ne bucurăm din plin de aici **și** acum, ne împiedică să fim cu adevărat liberi. De asemenea, este necesar să se elibereze, să direcționeze și să echilibreze fluxul de *ki,* astfel încât organismul să își poată menține o stare relaxată și să își reia funcția normală de echilibru și, de asemenea, pentru ca eliberarea acestei tensiuni să se realizeze mai ușor și mai ușor. Deși ambele extreme, atingerea foarte moale și atingerea foarte puternică, au utilizări specifice, în general „calea de mijloc” este cea care funcționează cel mai bine.

În guvernarea oamenilor și în slujba cerului,
moderația este cea mai bună.
Moderația supune totul.
Cel care atinge rapid supunerea acumulează multă virtute.
Cu virtute acumulată, el va birui totul.
Cucerind în toate,
va atinge limite nebănuite. 1

1 Tao Te Ching, capitolul LXXVI. ' Ibid., capitolul LIX.

Care este calea de mijloc a presiunii cu degetul? În punctele în care există o tensiune musculară mică sau deloc, aplicați o presiune ușoară, dar fermă, până când simțiți că sunteți în contact cu *ki-ul.* Folosiți tamponul mai mult decât degetul (vezi figura A). În punctele care se simt tensionate, folosește suficientă presiune pentru a o depăși, astfel încât să simți duritatea mușchiului la vârful degetului (vezi figura B).

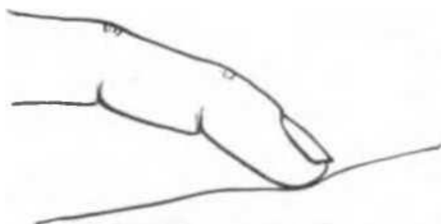


Figura A

En los puntos con poca tensión o escasamente rígidos, utilizar un leve toque y concentrarse para notar el ki.



Pentru a atinge mai multe *puncte sau zone Yin,* cum ar fi pieptul, abdomenul sau fruntea, lăsați puterea brațului să se sprijine pe punct (vezi figura C).

zonele mai *yang* cu conținut muscular mai mare, aplicați o presiune fermă, dar nu forțați, susținând puțin mușchiul.



Figura* B

În punctele de cea mai mare rigiditate. aplicați presiune treptat până când tensiunea este eliberată.



Figura C

Mâna dreaptă apasă punctul r° 1. Deoarece aceasta este o zonă yin *a corpului și nu este un punct de mare tensiune musculară, este pur și simplu apăsată cu greutatea brațului spre punct.*

Figura D *Ambele mâini împing numerele 20. Deoarece aceasta este o zonă* Yang, *adesea încărcat de tensiune, este apăsat cu o presiune fermă, dar nu excesivă, înclinând greutatea corpului pe aceste puncte, fără a exercita forță musculară.*

Figura E *Mâna stângă apasă punctul nr. 15. Întrucât acest punct este situat pe spate, mâna este plasată așa cum se arată în figură, pentru a profita de greutatea corpului și a apăsa punctul cu o presiune fermă.*



Când apăsați punctele de pe spate, mâna se îndoaie ca și cum ar ține o minge mică. Vârfurile degetelor sunt la obiect, iar greutatea! receptorul se sprijină pe degete . Mâna ar trebui să rămână destul de re/a/da

corp pe braț (vezi figura D). Pentru zona spatelui (yang) , se poate folosi *o* tehnică foarte simplă pentru a aplica cantitatea corectă de presiune. În timpul ședințelor de Presopunctură, persoana care le primește de



obicei rămâne întinsă pe spate pentru cea mai mare parte a timpului. Glisați mâna sub ea și învârtiți-vă degetele ca și cum ați ține o minge. Greutatea corporală a persoanei de deasupra va fi în general suficientă pentru a aplica presiunea dorită (vezi figura E).

Pentru a atinge orice punct, aplicați presiune treptat, lăsând degetele să se afunde ușor în corp până când

până când se simte presiunea sau, dacă există puțină tensiune în punct, până când *se simte că ki-ul curge*. Nu împinge atât de adânc sau de tare încât să- l rănească pe cealaltă persoană sau să-ți încordezi singur mușchii .

Oferirea unui tratament de presopunctură Jin Shin Do poate fi la fel de benefică pentru tine ca și pentru beneficiar. Urmărirea traseului de mijloc, adică aplicarea unei presiuni suficiente pentru a depăși tensiunea cu care te confrunți sau pentru a observa fluxul de *ki,* îți va permite să faci un masaj prin Presupunctură fără a-ți împovăra propriul corp și să relaxezi punctele de Acupunctură în mod eficient și calm, facilitând canalizarea directă a *ki-ului* în zona blocată și eliminarea rapidă a *ki-ului stagnant* din acea zonă.

Senzațiile atingerilor sunt plăcute pentru destinatar, așa că nu va exista prea multă rezistență. Receptorul va acționa cu tine, mai degrabă decât să se opună acțiunii tale, conștient sau inconștient . Prin urmare , „nu există nimic care să nu poată fi depășit ”. Când tensiunea se relaxează, degetele continuă să dispară, scufundându-se din ce în ce mai adânc în corp. Este ca și cum corpul este întrebat dacă dorește cu adevărat să renunțe la această tensiune, mai degrabă decât să fie forțat în acest proces de eliberare. Eliberarea calmă și profundă de *ki* care rezultă din această performanță este adevărata putere și magie a lui Jin Shin Do.

Wei-wu-wei: modul relaxat de a face lucrurile.

Eliberarea fluxului de *ki* urmează, de asemenea, principiul wei-wu-wei. John Blofeld explică acest principiu clar și practic:

„În spatele tuturor acestor lucruri se află marele principiu taoist al non -acțiunii decât ca răspuns la nevoi imperioase. Când trebuie făcut ceva , înțeleptul merge înainte fără ezitare și tratează problema cât mai eficient, dar de îndată ce rezultatul este asigurat, scapă și se eliberează de orice angajament inutil. Adevăratul sens al lui wei-wu-wei nu este „acțiune de dragul neacțiunii”, [1] ci mai degrabă acționând într-un mod care reprezintă cel mai mic compromis și care răspunde la liniștea interioară a inimii. [4]

Definiția comună a lui wei-wu-wei.

[4] *Secretul și sublimul: mistere și magie taoiste* , pe. cit., pag. 163.

Concentrarea asupra fluxului de *ki* și eliberarea de *ki blocat* este „wei-wu-wei”. Implica mai putin angajament fizic. Vine de la un *Shin plin de compasiune* (un spirit care locuieşte în inimă). Este modalitatea cea mai directă de a relaxa tensiunile corpului și minții deoarece funcționează în armonie cu forțele și dorințele naturale ale corpului. Este, de asemenea, unul dintre cele mai eficiente mijloace de creştere a absorbţiei şi utilizării *ki*. Starea profundă de relaxare și conștientizare energetică care rezultă este una pe care organismul o poate regla și echilibra cel mai ușor.

Urmând principiul wei-wu-wei, atunci când atingem relaxarea și eliberarea dorită a unui punct, procedăm să ne retragem din el. Cu aceeași gradație cu care aplicăm presiunea , tensiunea dispare din zonă, părăsind-o încet. A ști cât de mult trebuie relaxat fiecare punct în timpul unei ședințe de tratament necesită experiență, dar pot fi căutate trei indicații de bază pentru a obține o relaxare suficientă:

1) o senzație de înmuiere reală a mușchilor din jurul zonei;
2) o scădere sau relaxare a sensibilității sau a senzației de durere la punctul respectiv;
3) o pulsație puternică, ordonată și regulată la punct.

Fiecare ochi trebuie lucrat cel puţin treizeci de secunde ; timpul obişnuit este de un minut. Cei care sunt foarte tensionaţi şi corseţi pot necesita o presiune mai lungă, două minute sau mai mult.

A treia indicație, pulsația , nu este senzația pulsului sanguin și nici simpla pulsație a propriilor noastre degete. Desigur, este ușor să observați o pulsație în degete atunci când apăsați un punct, mai ales la început, când această nouă utilizare pe care o dăm degetelor noastre crește circulația în ele . Cu toate acestea, pulsația degetelor noastre este destul de constantă, în timp ce pulsația care poate fi simțită la punctul de Presupunctură este mereu în schimbare. Dacă punctul este foarte blocat, nu vei putea simți la început nicio pulsație; Când *ki-ul blocat* este eliberat, se simte o pulsație care devine treptat mai puternică și mai ordonată. Observarea acestei pulsații a punctelor de Acupunctură este în sine o experiență.

Este normal să fim oarecum sceptici cu privire la chestiuni precum pulsația *ki -ului* sau posibilitățile de a simți sau de a experimenta astfel de lucruri. La urma urmei, în general, ei nu au făcut parte din cultura noastră occidentală. Una dintre studenții noștri, de profesie asistentă medicală, deși receptivă să învețe despre filozofiile și practicile orientale de vindecare, era de obicei sceptică și avea rezerve cu privire la această pulsație, despre care ea nu credea că ar putea fi

altceva decât cea a sângelui . Într-o după-amiază, ea a venit la clasă exclamând: „Sunt atât de încântată! „Am observat pulsația și nu este sânge!” În aceasta, ca și în alte descoperiri, ai răbdare cu tine însuți. Dacă nu observi la început această a treia indicație , caută doar relaxarea tensiunii și limitează-te la apăsarea punctului pentru timpul indicat.

Wei-wu-wei înseamnă, de asemenea, utilizarea unui minim de puncte și modele de tratament pentru a obține un rezultat. Nu este nici necesar și nici de dorit să stimulezi fiecare punct de Presupunctură de pe corp, nici măcar cele treizeci de puncte principale ale lui Jin Shin Do. Prin urmare, modelele de tratament Jin Shin Do au fost concepute pe baza eficacității lor , utilizând un număr specific și limitat de puncte în formule care sunt suficient de generale pentru a fi utilizate de multe persoane.

Poziția pentru tratament.

Persoana care primește tratamentul Jin Shin Do de obicei se aflǎ întinsă pe spate și își menține această poziție tot timpul. Mâinile receptorului vor fi împreunate peste *regiunea hara,* cu mâna dreaptă peste stânga (vezi figura F). Alternativ, mâinile pot fi așezate de-a lungul părților laterale dacă este mai confortabil.

Deoarece mâinile practicianului trebuie să se deplaseze sub corpul destinatarului pentru a apăsa punctele de pe spate , așa cum este descris mai sus, cel mai bine este ca destinatarul să se întindă pe o masă cu un strat de spumă gros de câțiva centimetri deasupra (acoperit cu o cearșaf). Acest lucru va face mișcarea sub corp mai ușoară, deși poate fi necesar să-i cereți persoanei să-și ridice fesele sau spatele pentru un moment dacă la început are dificultăți în alunecarea mâinilor prin zonă sau dacă persoana este foarte musculoasă sau grea.



Figura F

Beneficiarul stă întins pe spate pe o targă, cu mâna stângă pe zona hara , *palma sprijinită pe buric și mâna dreaptă deasupra stângi. Această poziție permite practicantului să atingă oricare dintre punctele Jin Shin Do și, dacă dorește, să direcționeze receptorul în respirație* hara *fără ca destinatarul să fie nevoit să-și schimbe deloc poziția.*

Masa trebuie ținută jos , iar practicantul trebuie să stea în manieră tradițională japoneză, cu picioarele încrucișate sau în poziții alternative în jurul mesei.



Figura G

De asemenea, puteți folosi o placă de masaj obișnuită (acoperită și cu un strat de spumă și o foaie de protecție) sau o placă specială Jin Shin și să vă așezați pe un scaun sau un scaun lângă ea . Acesta este cel mai convenabil mod de a administra un tratament, mai ales dacă două sau mai multe tratamente urmează să fie administrate succesiv. Dacă nu sunt disponibile mese de masaj sau brancardiere , puteți folosi un pat. Capul destinatarului trebuie așezat la picioarele patului, deoarece uneori este necesar să se acționeze asupra punctelor gâtului; trebuie să stea lângă capul individului. Poate fi folosită și o canapea , deoarece brațele acestora de obicei nu ne împiedică să lucrăm asupra vreunei părți a corpului. Destinatarul poate chiar să stea întins pe o pătură pe podea sau chiar pe podea, dar aceasta este de obicei cea mai puțin confortabilă poziție pentru practicant.

De ce persoana care urmează tratament ar trebui să se întindă pe spate în loc să se întoarcă pe burtă atunci când spatele este tratat? Din două motive principale:

1) deoarece acest mod de a varia pozițiile ar întrerupe starea de

relaxare și meditație în care receptorul este scufundat și 2) pentru că este mai ușor să acționezi pe spate folosind o presiune directă atunci când persoana este întinsă pe spate.

Dacă persoana stă întinsă pe burtă, practicantul ar trebui să stea în picioare , să stea sau să îngenuncheze deasupra ei și să aplice presiune folosind puterea mușchilor brațului sau sprijinind întregul corp pe ea. În orice caz, ar fi necesară o cantitate suficientă de exercițiu din partea practicianului. Cu toate acestea, dacă persoana rămâne cu spatele la tine, iar degetele practicantului se sprijină pe puncte, așa cum se arată mai sus, corpul destinatarului va face treaba pentru tine.

Dacă nu puteți ajunge confortabil în punctele picioarelor sau picioarelor , le puteți îndoi așa cum se arată în figura G.

La început, degetele s-ar putea să obosească puțin; Se întâmplă în fiecare activitate nouă pe care o începi cu ei, fie că e vorba de a cânta la pian, a da masaje, a cânta la chitară, a dactilografia etc. În acest caz, aplică tratamente mai scurte până când degetele se obișnuiesc cu asta și câștigă mai multă putere, ceea ce se va întâmpla în scurt timp . Din nou , asigură-te că nu împingi prea tare. Ar trebui să încurajați persoana pe care o tratați să răspundă și să vă spună dacă suferă mult de durere în anumite zone. Degetele ar trebui să aplice doar presiune, nu să rănească.

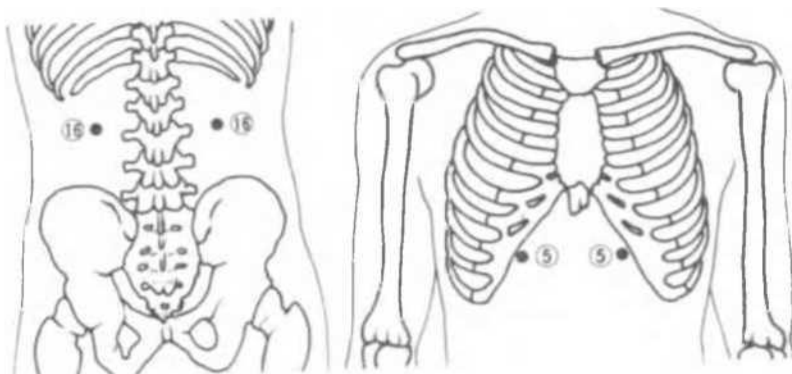
Principiile relaxării prin presopunctură.

Sesiunile de tratament Jin Shin Do durează de obicei aproximativ o oră, deși pot fi mai scurte, patruzeci și cinci, treizeci, cincisprezece sau chiar cinci minute. Pentru a începe să utilizați punctele și să exersați atingerile de tratament, ar trebui să urmați unele sau toate modelele scurte de relaxare prin Presopunctură prezentate mai jos. Aceste exerciții în doi pași ar trebui efectuate pe partea corpului care se simte cel mai tensionat, sau pe ambele părți. Puteți începe prin a exersa doar unul dintre exerciții, oricare ar fi acesta, sau puteți începe cu primul și le faceți pe celelalte consecutiv. Fiecare exercițiu îți va dura aproximativ patruzeci și cinci de minute, în funcție de cât timp petreci la fiecare punct.

Abdomenul inferior și spatele.

Pasul 1:

Practicantul acționează pe partea dreaptă a spatelui. Apăsați punctul nr. 16 cu mâna stângă. În același timp, apăsați numărul 5 de pe aceeași parte a corpului cu mâna dreaptă. Pentru a acționa pe partea stângă a spatelui, te vei așeza lângă partea stângă a receptorului. Cu mâna dreaptă vei ține punctul n.” 16 și cu mâna stângă punctul n.” 5.



Pasul 2:

Mâna stângă rămâne în punctul 16, în timp ce mâna dreaptă se deplasează în jos la punctul 13. Când mâna dreaptă acționează în punctul 16, mâna stângă va aluneca până la punctul 13.



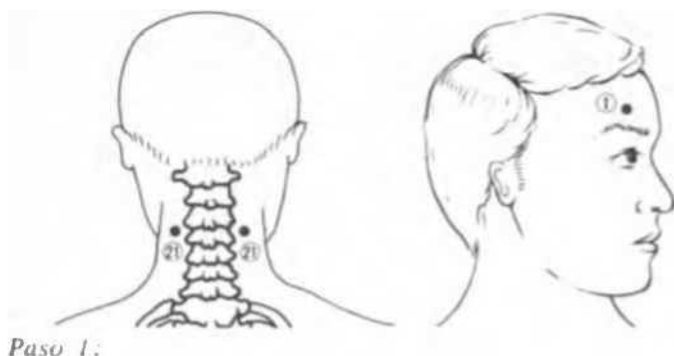
Abdomenul inferior și spatele ilustrate:



Pasul 1 **Pasul 2**



Gât și față.



Paso 1:

Practicantul acționează pe partea dreaptă a gâtului. Apăsați punctul nr. 21 cu mâna stângă. În același timp, apăsați punctul n. **„1** pe aceeași parte a corpului cu mâna dreaptă. Pentru a acționa pe partea stângă a gâtului, trebuie să stai lângă partea stângă a destinatarului. Apăsați punctul 21 cu mâna dreaptă *și* punctul **1** cu mâna stângă.

Pasul 2:

Mâna stângă rămâne în punctul 21 , dar mâna dreaptă se deplasează în punctul 2. Când se acționează asupra punctului 21 din partea stângă a corpului , mâna stângă va fi cea care se deplasează în punctul 2.



Gât și față ilustrate:

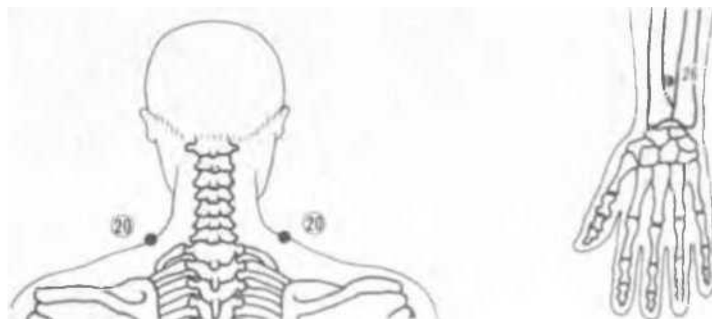


Pasul I

Pasul 2



Umeri.



Practicantul acționează pe umărul drept. Apăsați punctul #20 cu mâna stângă (poate fi mai ușor să apăsați acest punct cu degetul mare). În același timp, apăsați punctul nr. 26 pe aceeași parte a corpului cu mâna dreaptă. Pentru a lucra pe umărul stâng, practicantul trebuie să stea lângă partea stângă a receptorului. Apoi, punctul 20 va fi apăsat cu mâna dreaptă și punctul 26 cu mâna stângă.

Pasul 2:

Mâna stângă se deplasează la punctul 19, în timp ce mâna dreaptă rămâne la punctul 26. Când se lucrează pe cealaltă parte, mâna dreaptă va fi cea care se deplasează de la punctul 20 la punctul 19.



Hombros ilustrados:

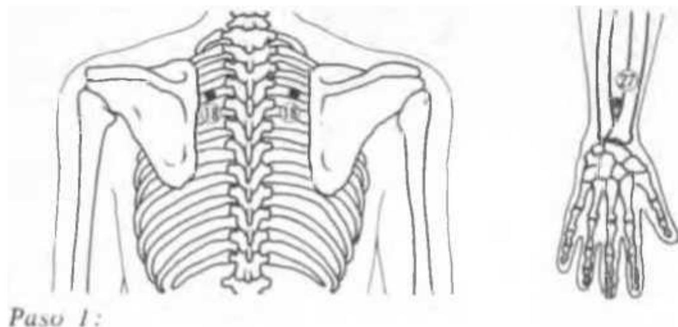


Pasul 1

Pasul 2



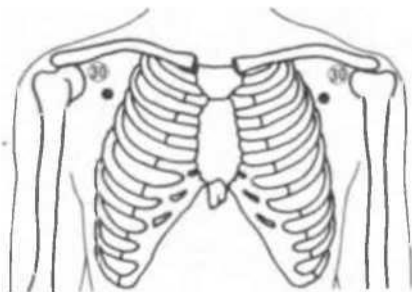
Partea superioară a pieptului și a spatelui.



Practicantul lucrează la partea superioară a pieptului și a spatelui. Apăsați punctul n . ” 18 cu mâna stângă. Poate fi mai ușor să glisați mâna sub spate de la gât, așa cum se arată în fotografie, decât să plasați întreaga mână sub receptor din lateral. În același timp, apăsați punctul n. ” 27 cu mâna dreaptă. Pentru a acționa pe partea stângă a pieptului și a spatelui, practicantul se va așeza pe partea stângă a receptorului. Punctul 18 va fi apăsat cu mâna dreaptă și punctul 27 cu stânga.

Pasul 2:

Mâna stângă se deplasează în punctul 30, în timp ce mâna dreaptă rămâne la punctul 27. Când se lucrează pe partea stângă a corpului, mâna dreaptă se va muta în punctul 30.



Partea superioară a pieptului și a spatelui ilustrate:

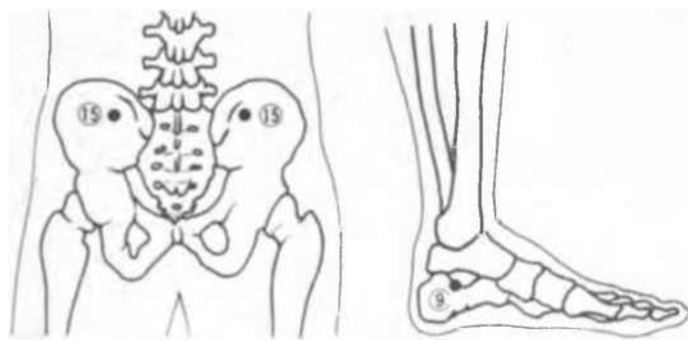


Paso 1



Paso 2

Zona pelviană și șolduri.



PUM 1:

Practicantul lucrează pe zona pelviană dreaptă . Apăsați punctul nr. 15 cu mâna stângă . În același timp, cu mâna dreaptă, apăsați punctul nr. 9 pe aceeași parte a corpului. Pentru a lucra pe partea stângă a pelvisului, practicantul se va așeza lângă partea stângă a primitorului. Punctul 15 va fi apăsat cu mâna dreaptă și punctul 9 cu stânga.

Pasul 2:

Mâna stângă rămâne în punctul 15, în timp ce mâna dreaptă se deplasează în punctul 12. Când acționează pe partea stângă , mâna stângă va fi cea care se deplasează de la punctul 9 la punctul 12.



Zona pélvica y caderas ilustradas:



Paso 1

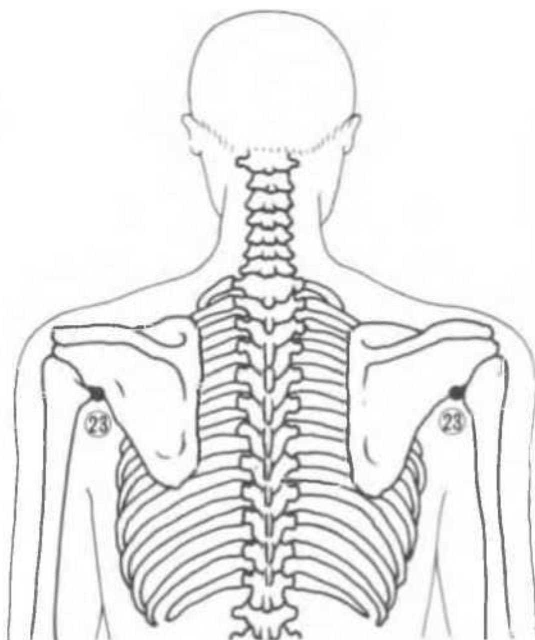


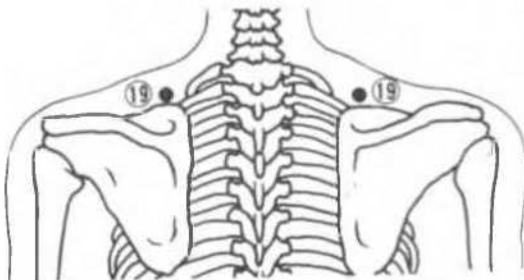
Paso 2

Relaxare de bază a gâtului.

Următorul exercițiu de presopunctură în cinci pași este foarte important. Această relaxare de bază a gâtului, sau orice variație a acesteia, este folosită la sfârșitul aproape tuturor sesiunilor de presopunctură Jin Shin Do. Dacă ai exersat majoritatea exercițiilor anterioare, vei fi finalizat deja primul tratament Jin Shin Do. Ar fi foarte convenabil să-l închei cu această scurtă relaxare.

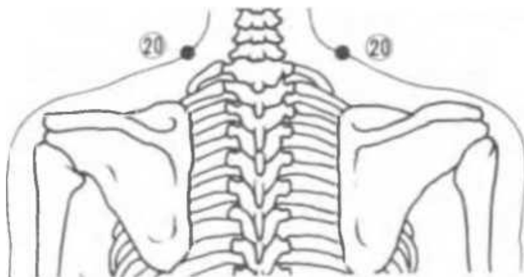
Paso 1
Ambas manos pulsan los puntos nº 23.

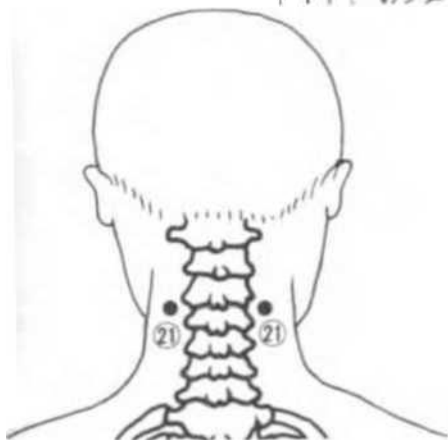




Paso 2
Ambas manos pulsan los puntos nº 19.

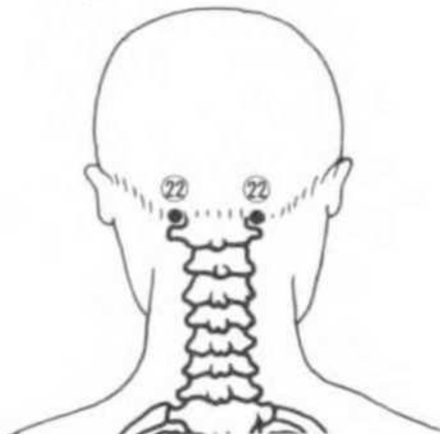
Paso 3
Ambas mănos pulsan
los pun tos n° 20.





Paso 4
Ambas manos pulsan los puntos n° 21.

Paso 5
Ambas manos pulsan los puntos n° 22.



de bază a gâtului ilustrată:

Pasul 1:

Practicianul acționează asupra celor două puncte nr. 23. Cu vârfurile degetelor pe partea exterioară a umerilor, ea apasă punctul stâng nr. 23 cu mâna stângă și punctul drept nr. 23 cu mâna dreaptă. Cu degetele ondulate și vârfurile degetelor pe puncte, practicantul folosește propria greutate corporală pentru a apăsa ușor punctele.



Pasul 2:

Practicantul lucrează acum la punctele nr. 19. Ea apasă punctul din stânga nr. 19 cu mâna stângă și punctul drept nr. 19 cu mâna - dreaptă. Cu vârfurile degetelor pe punctele #19, degetele mari sunt în poziția de a apăsa punctele #20 în pasul următor.



Pasul 3:

Practicianul acționează apoi la punctele n. ” 20. Cu mâinile în poziția descrisă mai sus, apăsați punctul din stânga 20 cu degetul drept și punctul drept 20 cu degetul drept . În această poziție, practicantul își poate apăsa ușor punctele.





Pasul 4:

Practicantul s-a mutat la punctele n? 21. Apăsați punctul din stânga 21 cu mâna stângă și punctul drept 21 cu mâna dreaptă. El caută punctul de cea mai mare tensiune în toată zona din jurul coloanei vertebrale. Elevul trebuie să rețină că în acest pas și în următorul, punctele nr. 21 și 22 ar trebui relaxate cel puțin la fel de mult ca nr. 20 la pasul anterior.

Pasul 5:

Practicantul a continuat în sus și acum apasă punctele nr. 22. Mâna stângă apasă punctul nr. 22 stânga , iar mâna dreaptă apasă punctul nr. 22 corect. Vârfurile degetelor sunt folosite pentru aceasta. Probabil că este mai ușor să apăsați aceste puncte dacă partea din spate a capului destinatarului se sprijină pe palmele mâinilor practicantului, așa cum se vede în fotografii. Rețineți că practicantul își folosește greutatea corporală pentru a se trage ușor înapoi, punându-și vârfurile degetelor la baza craniului. Punctele 22 sunt de obicei mai ușor de relaxat atunci când punctele 23, 19, 20 și 21 au fost deja relaxate ; Cu toate acestea , relaxarea lor este foarte importantă. Închideți ochii când apăsați aceste puncte, pentru a le observa și a le acorda mai ușor.

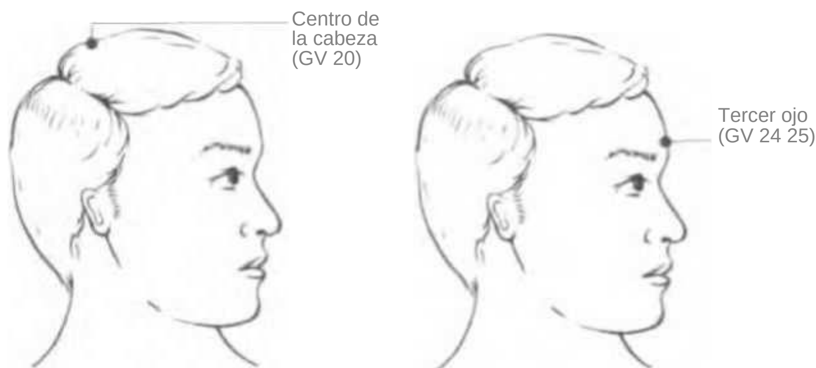


Scurtă relaxare pentru a se concentra.

Acest exercițiu într-un singur pas poate fi folosit singur sau împreună cu exercițiul de bază anterior de relaxare a gâtului .

Un singur pas:

Practicantul apasă cu mâna dreaptă punctul din centrul capului (este situat în centrul craniului, unde se vede o mică depresiune). Cu vârful degetelor mâinii stângi, apăsați ușor „al treilea ochi". Acest punct este situat între sprâncene, în centrul frunții.



Breve relajación para centrarse ilustrada:

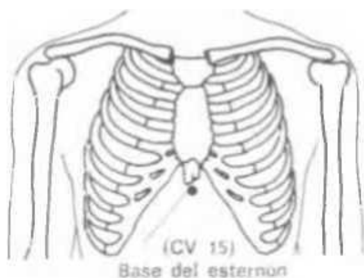


Etapa finală de echilibrare.

Acest exercițiu într-un singur pas poate fi folosit la sfârșitul fiecărei sesiuni de tratament, urmând relaxarea de bază a gâtului și relaxarea scurtă de centrare.

Un singur pas:

Practicantul apasă punctul de la baza sternului cu vârfurile degetelor mâinii drepte. Acest punct trebuie apăsat ușor. Palma se poate sprijini pe plexul solar al receptorului. Cu mâna stângă, practicantul apasă ambele degete mari, trecând pur și simplu mâna peste ele. Practicantul are ochii închiși și meditează asupra circulației generale a *ki-ului* în sus și în jos în fața individului care primește tratamentul .





Pasul final de echilibrare ilustrat:



Auto-tratament.

Toate exercițiile scurte de Presopunctură predate în acest capitol pot fi practicate și pe propria persoană. Puteți alege unul sau două care par adecvate întregii secvențe. Când lucrați pe dvs., utilizați o presiune ușoară. Încordarea unor mușchi pentru a-i determina pe alții să se relaxeze nu este un sistem foarte convenabil pentru a obține o relaxare generală eficientă.

Pentru a face singur un tratament, stați pe un scaun sau întindeți-vă pe podea sau pe orice suprafață fermă. Folosiți o presiune ușoară pentru a apăsa aproape toate punctele. Pentru a apăsa punctele de pe spate, fă un pumn cu mâna, cu degetele îndreptate spre vârf; Apoi sprijină-te pe scaun (sau pe podea, dacă ai ales să te întinzi pe spate), astfel încât propriul tău corp să facă presare. Când este necesar, folosește-ți mâinile altfel decât ai învățat să le folosești cu alte persoane. Cu excepția Relaxării Scurte de Centrare și a Pasului Final de Echilibrare, mâinile pot fi folosite în orice mod considerat cel mai convenabil.

Apăsați punctul nr. 21 si nr. 2 în același timp.

Subiectul lucrează partea dreaptă a gâtului, apăsând punctul nr. 21 în dreapta cu mâna stângă, iar punctul nr. 2 în stânga cu mâna dreaptă. Poziția pe care o arătăm are **acum** avantajul pentru a extinde umerii și partea superioară a pieptului. Cu toate acestea, dacă nu vă puteți menține brațele relaxate în această poziție, lăsați cotul stâng să atârne lângă tine.

Apăsați punctul nr. 18 si nr. 29 în același timp.

Punctul #18 este poate cel mai greu de realizat în sine. Dacă nu poți ajunge la el fără forță, apropie-te cât mai aproape posibil. Cu cât eliberați mai mult punctele de Presopunctură în timp, cu atât veți deveni mai flexibil. Subiectul acționează în partea stângă sus a spatelui, apăsând punctul nr. 18 în stânga cu mâna stângă, iar nr. 29 cu mâna dreaptă. Reţineţi aici că mâinile opuse trebuie folosite cu cele folosite în tratamentul altor persoane pe care le-am ilustrat anterior.





20 însuți .

Punctele 19 sau 20 trebuie apăsate cu vârful degetelor. Lasă-ți brațele să atârne în fața ta, astfel încât propria ta greutate să apese pe puncte. Subiectul și-a încrucișat brațele, astfel încât mâna dreaptă



apăsați punctul nr. 20 pe stanga si stanga pe punctul nr. ” 20 dreapta. Această încrucișare a mâinii nu este absolut necesară; dacă vi se pare mai confortabil să apăsați punctul drept cu mâna dreaptă și punctul stâng cu mâna stângă, faceți-o.

Apăsați punctele nr. 22 însuți.

Subiectul apasă punctele nr. 22 cu degetele mari, ducând palmele mâinii spre ceafă . Acest

Această poziție este deosebit de confortabilă dacă lucrați întins pe spate. Într -un astfel de caz, el își va ține capul între mâini și



Greutatea acestuia pe degetele mari va fi suficientă pentru a aplica presiunea dorită. Dacă aplicați autotratamentul în poziție șezând, puteți apăsa punctele cu vârful degetelor.

Efectuați scurta relaxare pentru a vă concentra asupra dvs.



Subiectul apasă cu mâna dreaptă punctul din centrul capului. Rețineți că acest punct poate fi apăsat pur și simplu acoperind partea superioară a capului cu palma mâinii. În același timp, subiectul apasă „al treilea ochi" cu

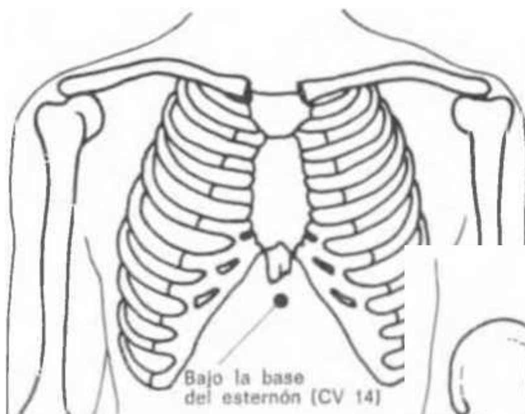
mâna stângă. Aici se folosește o presiune foarte blândă, iar ochii trebuie să rămână închiși pentru ca subiectul să se poată concentra mai bine asupra fluxului de *ki* care urcă pe spate și coboară în jos pe partea din față a corpului.

O persoană poate lucra la exercițiile de presopunctură Jin Shin Do chiar dacă nu există o altă persoană care să acționeze ca destinatar , procedând să-și aplice tratamentul. În mod tradițional, studentul la artele vindecării orientale a lucrat mult pe sine, înainte de a practica cu alți oameni, sau în același timp. Se spunea, de exemplu, că un student care studia Acupunctura trebuia să-și înfigă o mie de ace în sine înainte de a înfige unul singur în altcineva. Deoarece tehnica de presare blândă a degetelor de presopunctură este sigură, nu este esențial să te exersezi pe tine înainte de a o face pe alții. Cu toate acestea, este întotdeauna o idee bună să lucrați asupra dvs. , deoarece acest lucru vă va oferi o idee despre ceea ce poate simți persoana cu care lucrați și unde și cum sunt simțite punctele.

Relaxare simplă a Canalului Central.

Mulți studenți practică o simplă relaxare a Canalului Grand Central folosind Presopunctura în fiecare dimineață înainte de a se trezi . Marele Canal Central, așa cum am văzut, este marea mare de *yin* și *yang* și canalul de reglare a energiei întregului organism. Pe măsură ce urmărește coloana vertebrală pe partea dorsală a corpului și apoi urmează linia centrală pe măsură ce coboară în față, punctele sale sunt unilaterale și nu bilaterale ca cele treizeci de puncte principale ale lui Jin Shin Do. Aceste puncte sunt ușor de găsit conform diagramelor de mai jos și trebuie apăsate cu o apăsare foarte ușoară a degetelor. Acest auto-tratament se face poate cel mai bine întins pe o suprafață dură și este mai ales eficient dacă respirația hara este practicată în același timp .

Acest exercițiu de relaxare prin Presupunctură poate fi făcut și pe alte persoane, fie singuri, fie ca o completare a exercițiilor scurte pe care le-am văzut. În acest din urmă caz, ședința de tratament ar trebui să înceapă cu acest exercițiu central sau să-l efectueze înainte sau după efectuarea Relaxării de bază a gâtului.



Pasul 1
Mâna stângă plasează punctul care se află sub baza sternului.

M/intră, mâna dreaptă apasă pe o va face *cu vârfurile degetelor sau cu palma mâinii .*

Hara (CV 6)



Pasul 2
Mâna stângă rămâne în punctul de sub baza sternului .

Între timp, cel din dreapta plasează punctul situat în vârful pubisului (vezi ilustrația).

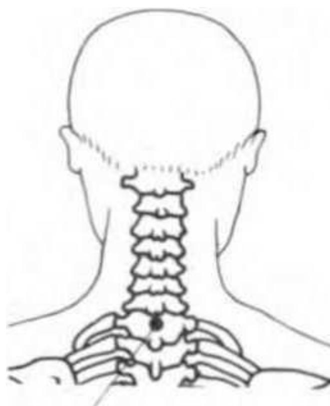


Pasul 3
Mâna stângă continuă să apese punctul care se află sub baza sternului.

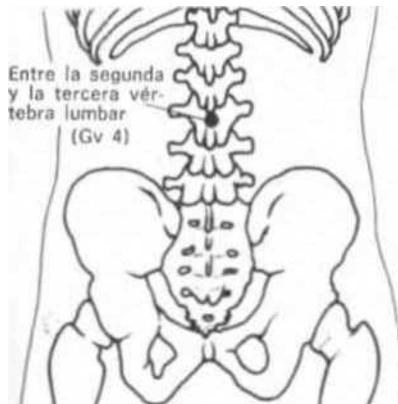
Între timp, mâna dreaptă se deplasează în punctul situat la vârful cdccix-ului.

Pasul 4
Mâna stângă este îndreptată către punctul situat între a şaptea vertebră cervicală şi prima vertebră dorsală (vertebra toracală) , adică pe cea mai mare vertebră care se vede la capătul gâtului .

Între timp, mâna dreaptă apasă punctul situat între a doua şi a treia vertebre lombară , în cadrul punctelor nr. 16.

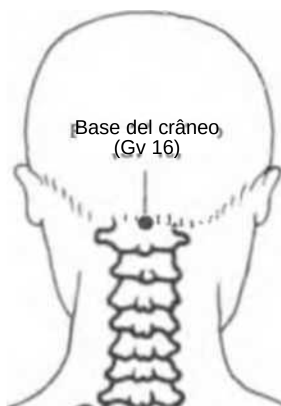


Entre la séptima vértebra cervical y la primera dorsal (GV 14)



Pasul 5
Mâna stângă se deplasează în punctul de la baza craniului.

în timp ce. Cea dreaptă rămâne între a doua şi a treia vertebre lombară.



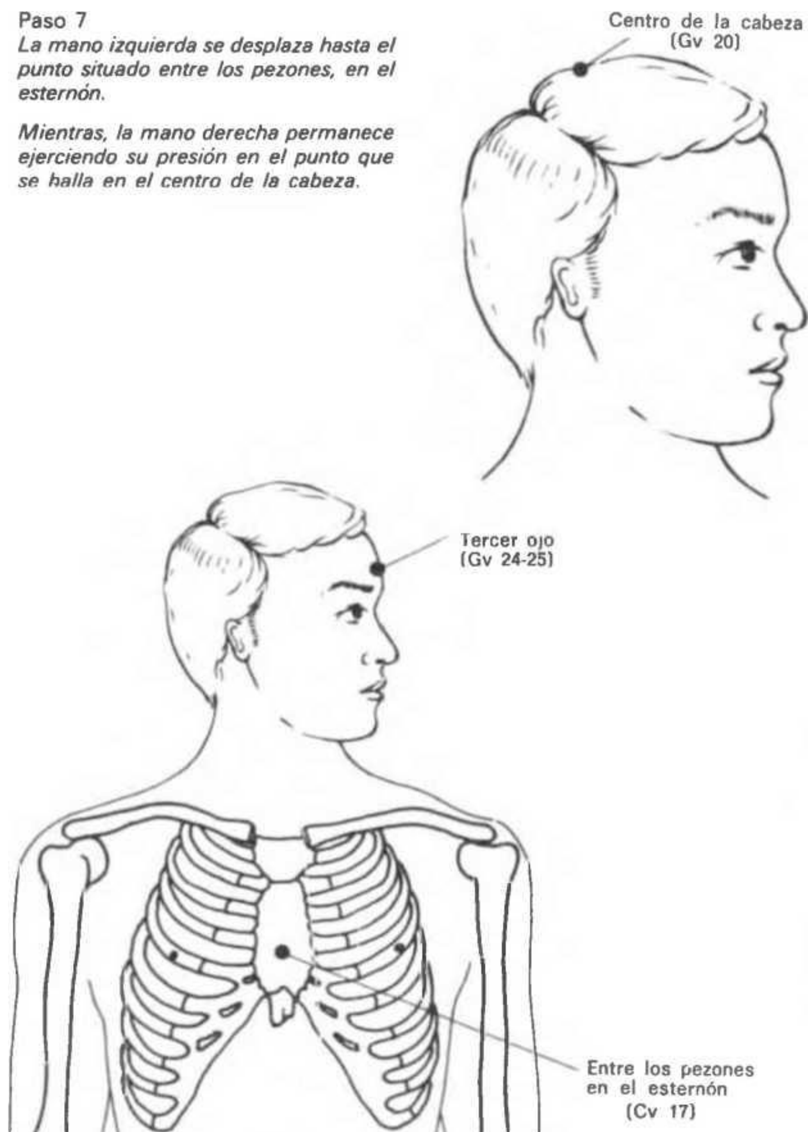
Paso 6
La mano izquierda se dirige al punto comprendido entre las ce/as, conocido como "tercer o/o".

Mientras, la mano derecha actûa sobre et punto situado en el centro de la cabeza. (Ver ilustraciones en la pagina siguiente).

Paso 7

La mano izquierda se desplaza hasta el punto situado entre los pezones, en el esternón.

Mientras, la mano derecha permanece ejerciendo su presión en el punto que se halla en el centro de la cabeza.



8

Cum se aplică un tratament de presopunctură Jin Shin Do

Acum cunoașteți metoda de bază pentru tratamentul Jin Shin Do. Cu ea vom invata cum sa executam exercitii de Presopunctura care relaxeaza si echilibreaza fiecare dintre cele patru perechi de Curenti Stranii, precum si alte exercitii pentru a actiona asupra diferitelor zone ale corpului intr-un mod mai complet decat cele invatate in capitolul anterior. Vom continua să apăsăm două puncte în același timp, unul cu mâna dreaptă și unul cu stânga, deoarece acesta este cel mai eficient mod de a ghida *ki-ul* prin canale și meridiane și de a relaxa punctele blocate sau tensionate.

mai ușor aceste exerciții de Presopunctură Jin Shin Do , care sunt puțin mai complicate decât cele precedente, vom folosi o serie de abrevieri: literele „MI" indică faptul că punctul este apăsat cu mâna stângă, iar literele „MD" indică faptul că este apăsat cu mâna dreaptă. Aceste instrucțiuni vor fi urmate de o cratimă și apoi de o literă mică : „d" sau „i". „ d" indică faptul că punctul este pe partea dreaptă a corpului, iar „i" indică faptul că îl apăsăm pe partea stângă. Indicațiile de sfârșit ale fiecărei linii vor fi numere. Acestea notează ce punct real din Jin Shin Do ar trebui apăsat. Până când le-ați memorat pe fiecare dintre ele, puteți merge la

tabelele pe care le-am prezentat în capitolele anterioare pentru a ști despre ce punct este vorba. Beneficiarul se va întinde pe spate, așa cum s-a explicat mai sus, iar practicantul va aplica presiune blândă, dar fermă în fiecare punct, urmând cele trei indicații de *pulsație ki,* relaxare a tensiunii și scăderea sensibilității, până când toate trei sunt clar percepute. Timpul de aplicare pentru fiecare dintre lovituri sau presiuni va fi cuprins între unu și două minute.

O cheie pe două linii de scor va indica faptul că ambele mâini sunt aduse la punctele indicate în același timp . Dacă nu există nicio cheie, țineți mâna pe punctul pe care apăsați până când este indicată o altă mișcare. Amintiți-vă că ambele mâini vor apăsa întotdeauna corpul receptorului.

În continuare, să ne uităm la un exemplu de exercițiu similar exercițiului de relaxare „gât și față” studiat în capitolul anterior, descris folosind aceste abrevieri:

Corriente	ÍMI-d1 211	Corriente	ÍMD-i 21
derecha lIMD-d1**1**1		izquierda	iMI-i **1**
Sentado a la MD-d 2		Sentado a la Ml-i	2
derecha	Ml-d 22	izquierda	MD-i 22

Rețineți că notațiile sunt date atât pentru „fluxul drept ” (punctul de curgere, canalul sau meridianul *ki* pe partea dreaptă a corpului), cât și pentru „fluxul din stânga ” (punctul de energie și fluxul din partea stângă). Pentru a exersa pe partea dreaptă, este recomandat să stai lângă partea dreaptă a receptorului. Deoarece primele două linii sunt conectate printr-o cheie, veți plasa ambele mâini în același timp pe punctele indicate . Astfel, mâna stângă a practicianului va fi plasată în punctul n. ” 21 în partea dreaptă a receptorului în timp ce mâna dreaptă ocupă punctul nr. **1** pe aceeași parte. Mâinile vor rămâne în această poziție până când veți simți o pulsație în punctul nr. **1** din dreapta (care va apărea între treizeci de secunde și un minut mai târziu). nr.1 **nu** este un punct de mare tensiune musculară, așa că senzația de *ki* va fi cel mai important indiciu de relaxare în acea zonă.

A treia linie a exemplului anterior indică faptul că mâna dreaptă se deplasează la punctul drept al receptorului #2. Deoarece mâna stângă nu este indicată să se miște, ea rămâne în punctul nr. 21 pe dreapta. Apăsați punctul nr. 2 până când simți
ki pulsația și relaxarea zonei și până când toată sensibilitatea la presiune a scăzut (aproximativ unul sau două minute).

, veți observa pulsația *ki* în acest punct nr. 21. Tensiunea sau constricția va fi eliberată cel puțin superficial, iar punctul va fi mai puțin sensibil la presiune. Dacă observați că punctul 21 nu s-a relaxat suficient, continuați să-l apăsați cu punctul 2 încă o clipă. Apoi se

indică aducerea mâinii stângi la punctul nr. 22 în stânga. Deoarece nu există nicio indicație că mâna dreaptă face ceva, ea va rămâne în punctul n. ” 2 corect (deoarece acest punct ajută la relaxarea numărul 22).

Punctul 21 este „punctul de bază” al acestui scurt exercițiu, deoarece, după cum putem vedea, este ținut apăsat pentru cea mai mare parte a exercițiului. „Punctul de bază” este punctul de cea mai mare tensiune musculară și *blocaj ki*, care se menține mai mulți pași în timpul unui exercițiu conceput, cel puțin parțial, pentru relaxarea acestuia.

Exercițiile oferite în acest capitol sunt mai lungi decât cele din exemplul precedent, dar dacă vă amintiți să lăsați mâna acolo unde este, dacă nu vă este indicat altfel, veți găsi ușor să interpretați informația.

Majoritatea oamenilor au mai multă tensiune pe o parte a corpului decât pe cealaltă. Pentru a echilibra corpul, în general vom lucra mai mult pe partea care este cea mai tensionată. De exemplu, dacă partea dreaptă tinde să fie cea mai tensionată la persoana pe care urmează să o tratăm, vom alege de preferință „curentul potrivit” pentru orice exercițiu pe care urmează să îl efectuăm. Există două excepții de la această regulă generală: 1) Relaxarea de bază a gâtului este concepută pentru a acționa pe ambele părți ale umerilor și gâtului, deoarece la sfârșitul ședinței de tratament întreaga zonă este de obicei relaxată prin acest exercițiu; și 2) dacă ambele părți ale corpului sunt chiar în tensiune sau dacă ambele sunt foarte tensionate, puteți lucra pe ambele. În acest caz, veți efectua atât „fluxul din dreapta”, cât și „ fluxul din stânga” ale exercițiului.

Când lucrezi regulat cu cineva, oferindu-i o serie de tratamente de presopunctură sau în sesiuni săptămânale continue, în cele din urmă te vei trezi că lucrezi ambele părți ale corpului. Dacă la început partea dreaptă este mai tensionată decât cea stângă , vei începe să lucrezi la ea, dar când s-a relaxat, probabil că vei dori să relaxezi și partea stângă , care va fi oarecum tensionată și rigidă. Procesul de relaxare -

Curățarea ambelor părți este asemănătoare cu curățarea unei cepe: se face strat cu strat, dintr -o parte în alta.

Amintiți-vă întotdeauna că nu lucrați doar pe zone tensionate ale corpului, ci mai degrabă atingeți punctele de acupunctură și, mai ales, fluxurile de energie. Acesta este modul în care funcționează Presopunctura.

Formatul tratamentului.

Atunci când decideți cum să combinați mai multe dintre exercițiile de relaxare enumerate mai jos într-o singură sesiune (durata de la patruzeci și cinci de minute până la o oră), puteți alege dintre trei formate generale de tratament:

1) La început — indiferent dacă acestea sunt primele tratamente pe care le-ați aplicat sau primele pe care le-a primit cealaltă persoană — este o idee bună să lucrați la una dintre cele patru perechi de Curenți ciudați. Aceste exerciții pentru echilibrul general al corpului vor servi atât la relaxarea punctelor de cea mai mare tensiune , cât și la echilibrarea fluxurilor de energie prin care organismul se poate regla.

2) Alternativ, puteți proceda la relaxarea uneia dintre perechile de Curenți Strani și a unei zone specifice a corpului , pentru a acționa asupra principalelor blocaje și dezechilibre ale organismului.

3) *ki* ale individului (ale caror tratamente pe zone sau pe Curenti sunt explicate in acelasi capitol).

anterior pot fi adăugate și la oricare dintre formatele de tratament pe care le vom descrie.

Încheiați întotdeauna ședințele de tratament cu relaxarea gâtului și exerciții de „sfârșit de tratament” (vezi secțiunea cu acest titlu din acest capitol). Excepții de la această regulă generală sunt tratamentele foarte scurte care se aplică doar la câteva puncte. Este foarte important să terminați cu Relaxarea de bază a gâtului când ați acționat asupra acesteia.

pe întregul corp sau punctele principale de tensiune au fost relaxate.

Ce urmează? Ia tratament, desigur! Cel mai bun mod de a începe este pur și simplu să sari, mai degrabă decât să încerci să înțelegi intelectual fiecare exercițiu. Pune un prieten de-al tău să se împrumute și acționează după el. Chiar dacă ești un începător complet în arta presiunii cu degetele, prietenul tău se va bucura, la fel ca tine, de o experiență foarte plăcută și completă în tratamentul său folosind Jin Shin Do. Trebuie doar să urmezi îndrumările generale deja explicate, să vizualizezi canalizarea *ki- ului* și, cel mai important, să-ți tratezi prietenul cu spiritul plin de compasiune pe care se bazează arta noastră.

Atâta timp cât urmați exercițiile de relaxare așa cum sunt explicate și nu aplicați prea multă presiune asupra punctelor, primul tratament pe care îl efectuați va fi benefic și de succes. Amintește-ți prietenului tău ocazional să-și explice senzațiile pentru a te asigura că folosește calea de mijloc cu apăsarea degetelor și pentru a-l face pe destinatar mai conștient de propria sa stare. Uneori, persoana care primește tratamentul nu vă va spune că apăsați prea ușor pe un punct decât dacă îl întrebați. Așa că nu vă fie teamă să întrebați cum vă simțiți sau dacă un anumit loc este foarte sensibil.

Relaxarea curenților ciudați.

Dacă nu ai un prieten apropiat, lucrează pe tine, urmând sugestiile din capitolul anterior despre auto-tratament. Nu apăsați puncte la care nu puteți ajunge confortabil și nu folosiți mâinile opuse atunci când este necesar, cu excepția cazului în care lucrați la punctele Great Central Channel.

Desigur, toate exercițiile de tratament Jin Shin Do ajută la relaxarea și echilibrarea celor opt Curenți Strani, deoarece cele treizeci de puncte principale le aparțin. Cu toate acestea, uneori poate doriți să vă concentrați pe relaxare și echilibrarea unora dintre ele în special. Cele patru exerciții de relaxare care urmează sunt concepute în acest scop: ajută la relaxarea fiecăreia dintre cele patru perechi de Strange Co-

curenți într-un mod foarte complet, permițând organismului să se regleze mai bine. Chiar dacă nu faci alte exerciții, aceste exerciții te vor ajuta foarte mult.

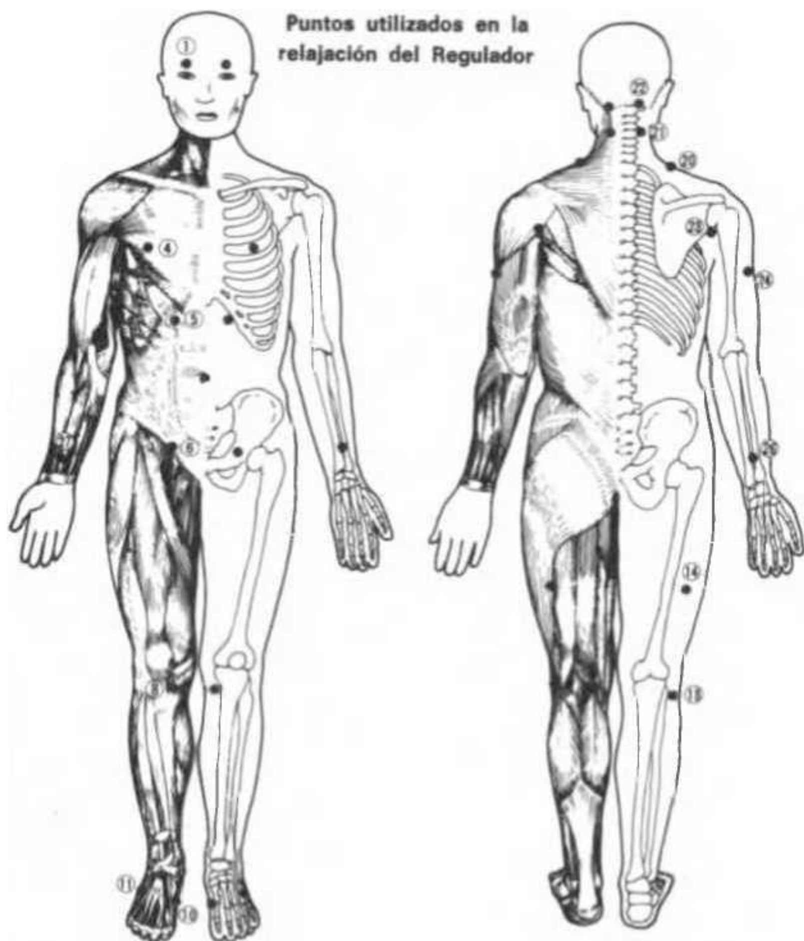
Deoarece fiecare dintre exercițiile care urmează este conceput pentru a regla întreaga lungime a unei perechi de Curenți Strani, acestea sunt puțin mai lungi decât exercițiile normale Jin Shin Do. Cu toate acestea, fiecare dintre ele poate fi finalizată confortabil în aproximativ treizeci și cinci de minute. Puteți consulta diagramele și explicațiile din capitolul cinci pentru a încerca să alegeți cel mai eficient dintre cele patru tratamente pentru fiecare persoană sau să luați oricare dintre ele și să începeți să lucrați.

Marele Canal de Reglementare.

Acest exercițiu este conceput pentru a elibera, echilibra și relaxa Marele Canal de Reglementare. De asemenea, este un excelent relaxant pentru întregul corp în general, precum și pentru gât și umeri, deoarece punctele sale de bază sunt numerele 21, 19 și 23.

Relaxarea regulatorului :

Curentul din dreapta — așezat pe partea dreaptă:		Curentul din stânga — așezat pe partea stângă:	
iMI-d	21	(MD-i	21
(MD-i	1	(Ml-d	1
MD-i	4	Ml-d	4
MD-i	5	Ml-d	5
MD-i	6	Ml-d	6
MD-d	8	Ml-i	8
MD-d	10	Ml-i	10
i Ml-d	19	f MD-	19
V MD-	11	(Ml-i	11
MD-d	13	Ml-i	13
MD-d	14	Ml-i	14
Ml-d	20	MD-i	20
Ml-d	22	MD-i	22
iMI-d	23	iMD-i	23
(MD-d	24	(Ml-i	24
MD-d	26	Ml-i	26
MD-d	27	Ml-i	27



Gran Canal Puente.

Acest exercițiu este conceput pentru a elibera, echilibra și relaxa Podul Grand Canal în general. Ajută la echilibrarea stării energetice a organismului. A fost folosit în mod tradițional pentru insomnie (concentrarea de cele mai multe ori pe spate, sau *yang,* o parte a canalului) și împotriva somnolenței (concentrarea de cele mai multe ori pe partea din față, sau *yin,* o parte a canalului).

tratament Jin Shin Do. Într-adevăr, și mai ales dacă acea persoană

a rămas mult timp „închisă” în ea însăși, echilibrul curenților și fluxurilor lor de energie poate provoca dorința de a dormi, întrucât corpul își afirmă astfel dreptul la un echilibru între acțiune și relaxare, și timp pentru a se hrăni. Dacă beneficiarul are câteva momente de somn sau de odihnă după tratament, va fi timp bine petrecut, deoarece va permite fluxului de energie reînnoită și echilibrată să acționeze asupra organismului. Cu toate acestea, efectul general al Jin Shin Do este o relaxare profundă și completă în timpul tratamentului și o energie reînnoită ulterior.

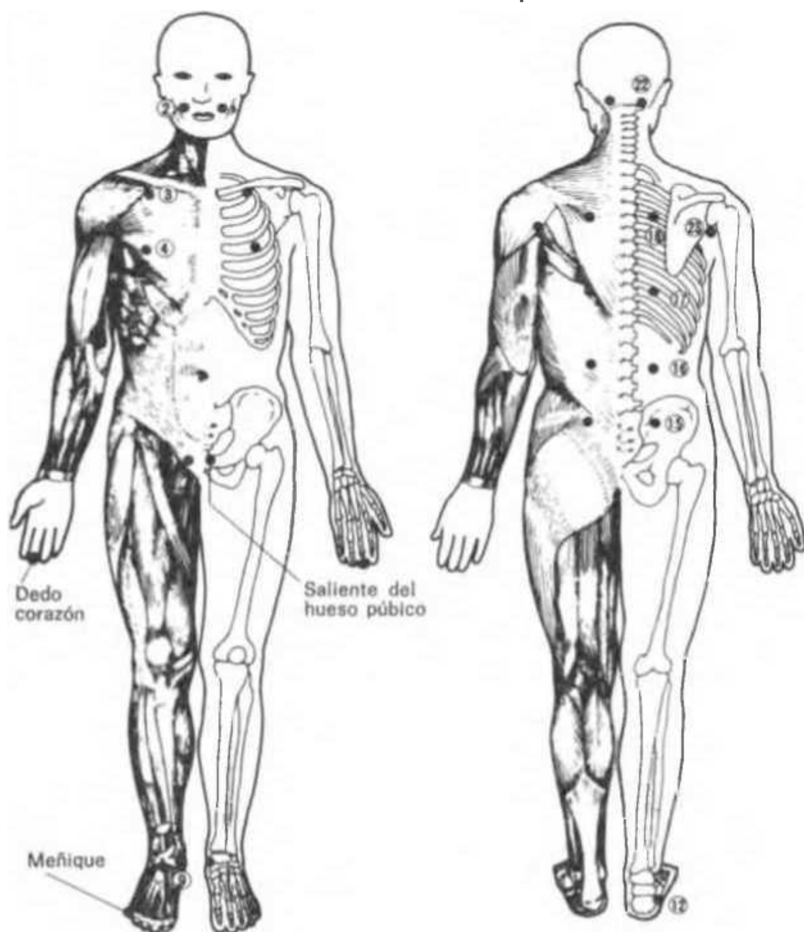
Acest exercițiu ajută și la relaxarea spatelui. Este o odihnă bună pentru regiunile gâtului și scapulei, deoarece punctele sale de bază sunt n. ” 22 și 23.

Relaxare pod:

Curent drept - asezat in dreapta:	Curentul din stânga - asezat in stanga:
Ml-d 22	IMD-i 22
MD-i 2	(Ml-d **2**
MD-i **3**	Ml-d **3**
MD-i **4**	Ml-d **4**
MD-i partea superioară externă a osului pubian	Ml-d partea superioară externă a osului pubian
MD-d **9**	Ml-i **9**
Ml-d 16	IMD-i 16
MD-d degetul mic 1	IMI-i degetul mic 1
MD-d 12	Ml-i 12
MD-d 15	Ml-i 15
Ml-d 23	IMD-i 23
MD-d 17	(Ml-i 17
MD-d 18	Ml-i 18
MD-d degetul mijlociu (mâna)	Ml-i degetul mijlociu (mâna)[1]
MD-d 2	Ml-i **2**

1 Când degetele de la mâini sau de la picioare sunt indicate în exerciții, cel mai simplu mod de a le apăsa este ținând degetul pe toată lungimea sa. Ele pot fi prinse și de bază (la începutul degetului) sau de vârf (partea unghiei).

Puncte utilizate în relaxarea podului



Marele Canal Central.

Acest exercițiu este conceput pentru a elibera, echilibra și relaxa Marele Canal Central în general, care are, probabil, cele mai puternice efecte psihice și spirituale dintre toate perechile de Curenți Stranii. De asemenea, este foarte important pentru bunăstarea fizică, deoarece Canalul de guvernare *(yang)* curge în direcție

urcând prin coloana vertebrală, în timp ce Canalul Concepției (*yin)* se referă la centrii vitali ai corpului.

fi folosit ca deschidere la orice sedinta de tratament, sau in urma relaxarii blocajelor musculare si energetice. Când este folosit ca starter, ajută la relaxarea persoanei și facilitează liniștea și pacea spirituală.

Relaxarea canalului central:

Sentado a la izquierda:

MD — centro de la cabeza

MI — entre la quinta y sexta vértebras torácicas

MI —entre la séptima cervical y la primera vérte- bra torácica

’ MD — entre la séptima cervical y la primera vér- tebra torácica

'Ml-i 9
Ml-d 9
Ml-i 12
Ml-d 12

Sentado a la derecha:

MI — entre la primera y segunda vértebras lumbares

MD — sobre el hueso púbico

MI — en el esternón (con la mano sobre la zona)

MD — *hara* (con la mano en la zona)

MI —*hara* (con la mano en la zona)

MD — entre la segunda y tercera vértebras lumbares

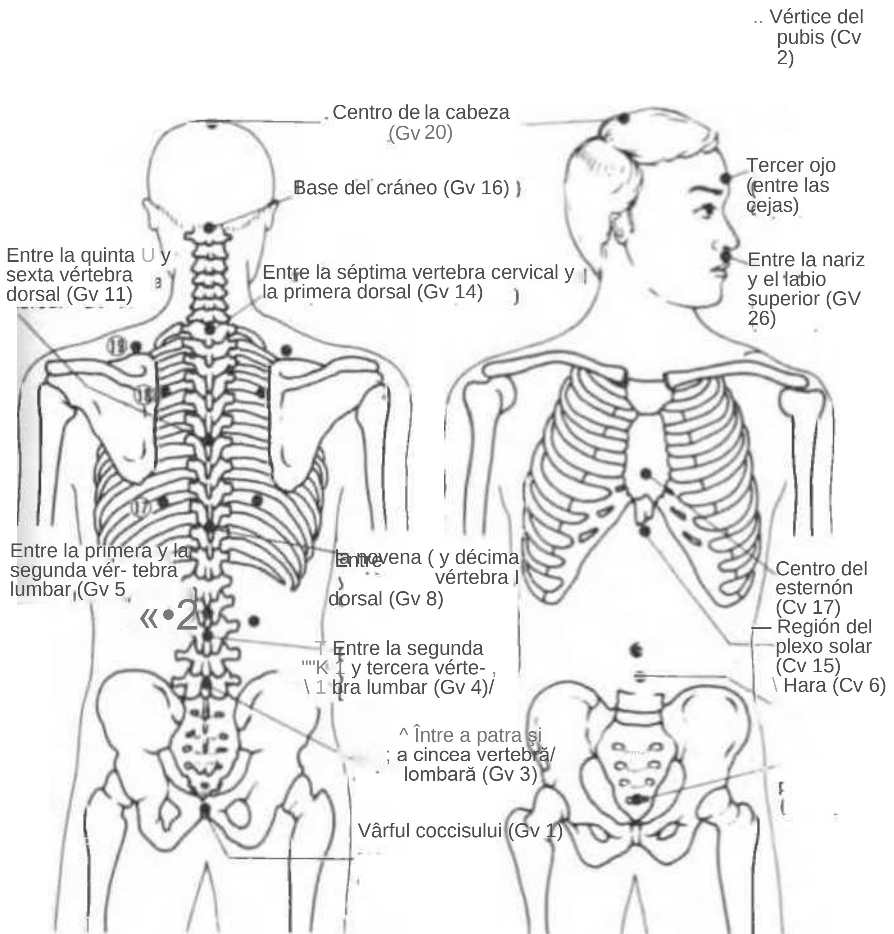
MI — entre la novena y décima vértebras torá- cica^

MD — vértice del coxis



/ *Poziția mâinii pe* hara pentru *exercițiul de relaxare Great* 7 Channel *! Centra!.I.*

Puncte folosite în relaxarea Canalului Grand Central



Relaxarea Canalului Central va fi deosebit de puternică dacă vizualizați fluxul de *ki* în sus pe coloana vertebrală și în jos pe linia centrală a frontului, în timp ce faceți exercițiul de relaxare prin Presopunctură.

Canale penetrante și înconjurătoare.

Acest exercițiu este conceput pentru a echilibra și regla Canalele Penetrante și Înconjurătoare. Deoarece punctele sale de bază sunt numerele 16 și 6, este, de asemenea, o bună relaxare pentru zona inghinală și a abdomenului inferior.

canalelor penetrante și înconjurătoare :

Sentado a la izquierda, proseguir:
Ml-d parte superior del hue- so púbico
MD — *hara* (con la palma de la mano en la zona)
MD — plexo solar (con la palma sobre la zona)
MD — entre la nariz y el la- bio superior
MD — tercer ojo

Sentado todavía a la izquier- da, proseguir:
Ml-i parte superior del hue- so púbico
MD — *hara* (con la palma so- bre la zona)
MD — plexo solar (con la palma sobre la zona)
MD — entre la nariz y el la- bio superior
MD — tercer ojo

Curent drept - asezat in dreapta:
iMI-d 16
lMD-d 11
MD-d 26

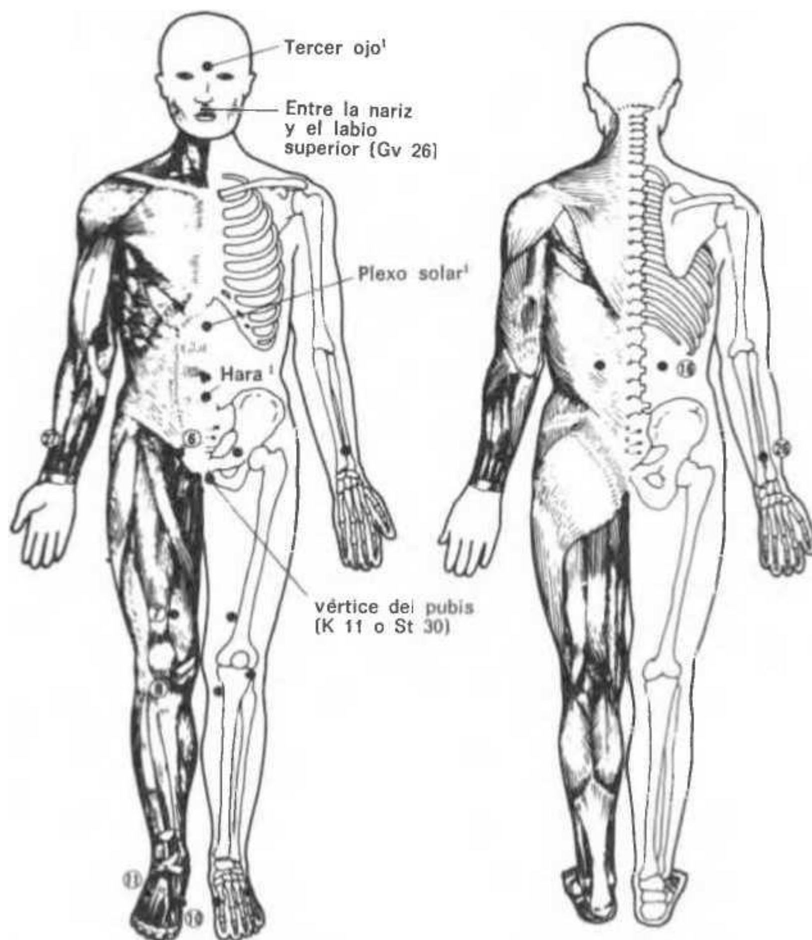
f Ml-d 6
lMD-d 7
MD-d **8**
MD-d 10
Ml-d 27

Curentul din stânga - asezat in stanga:
eu 16
1 ml 11
Ml-i 26

1 MD- 6
IMI-i 7
Ml-i **8**
Ml-i 10
MD-i 27

Atât acest exercițiu, cât și exercițiul de relaxare anterior Canalului Central sunt deosebit de eficiente dacă primitorul este instruit să practice respirația *hara* în timp ce sunt aplicate. Cu toate acestea, este de preferat să exersați singur meditația respirației *o* perioadă înainte de a o arăta altora (vezi capitolul 4). Relaxările sunt puternice de la sine, chiar dacă nu utilizați această tehnică de respirație și meditație .

**Puncte folosite în relaxare
canalelor Penetrant și Înconjurător**



Numerarea acestor puncte prin Acupunctură nu este dată pentru că nu este intenția noastră, atunci când apăsăm aceste locuri, să o facem pe punctele de Acupunctură, ci mai degrabă să direcționăm *ki-ul* prin palmele mâinilor către centrii vitali localizați intern în aceste puncte.

Relaxarea gâtului.

Relaxarea gâtului *Jin Shin Do* este un masaj bilateral complet al zonei gâtului, zonă care este în general foarte tensionată și corsetă și

care, datorită poziției sale aproape de creier, afectează foarte mult conștiința . Dacă gâtul este încordat și blocat, gândirea va fi mai puțin clară, emoțiile vor fi mai întunecate, iar atitudinile spirituale vor fi mai puțin libere și pozitive. Deoarece majoritatea meridianelor organelor și canalelor Curenților Strani curg prin această zonă îngustă, influența sa reală se extinde asupra întregului organism . Prin urmare, relaxarea zonei și direcționarea *ki- ului stagnant* către punctele sale fundamentale este foarte importantă.

Relaxarea gâtului la sfârșitul unei sesiuni Jin Shin Do are un scop specific, pe lângă cele generale. Pe măsură ce punctele de pe spate și gât sunt eliberate și relaxate în timpul sesiunii de Presupunctură, o parte din *ki-ul* blocat acolo începe să curgă în sus prin canalele Curenților Strani. Dacă acest flux de *ki* este împiedicat de tensiunea din gât, o parte din el nu își poate continua călătoria spre partea din față a corpului, spre zonele deficitare. Când rămâneți blocat în această zonă deja încărcată de tensiune, această creștere a tensiunii poate provoca amețeli ușoare, iritabilitate și chiar dureri de cap. Transformarea relaxării gâtului într-un obicei la sfârșitul fiecărei sesiuni elimină orice probleme potențiale. • Un principiu bun de urmat în timpul acestei relaxări a gâtului este să relaxezi punctele cel puțin la fel de mult ca punctele de pe spate și umeri.

Exercițiul de relaxare a gâtului pe care îl oferim mai jos este o modalitate foarte eficientă de a lucra asupra zonei respective; Din acest motiv, mulți studenți ai altor tehnici de relaxare și masaj îl aplică în specialitățile lor. De asemenea, poate fi folosit singur pentru a relaxa această zonă atunci când nu este disponibilă . timp pentru a face o sesiune completă de tratament.

Dacă înveți Jin Shin Do cu soțul sau partenerul tău, schimbul de relaxare a gâtului este o formă minunată de comunicare non-verbală.

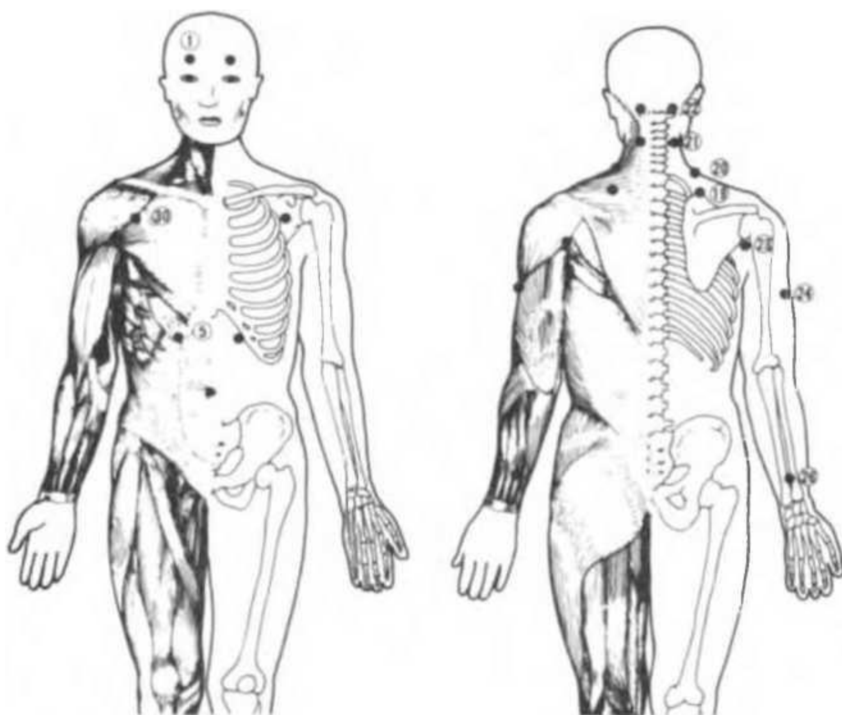
Relaxarea de bază a gâtului:

Am ilustrat deja acest exercițiu de relaxare de bază în capitolele precedente. În ea, ambele mâini apasă același punct

pe ambele părți ale corpului în același timp. Mâna stângă apasă punctul din partea stângă a corpului, iar mâna dreaptă apăsează același punct din partea dreaptă . Mâinile se deplasează apoi simultan la următoarea pereche de puncte.

Asezat langa cap:

la relajaciön del cuello



Ml-i 23	**şi**	**MD-d23**
Ml-i 19	**şi**	**MD-d19**
Ml-i 20	**şi**	**MD-d20**
Ml-i 21	**şi**	**MD-d21**
Ml-i 22	**şi**	**MD-d22**

Punctele utilizate în

Ajutoare pentru relaxarea gâtului:

Pentru a vă relaxa și mai mult sau pentru a facilita realizarea punctelor pe care tocmai le-am menționat, se pot adăuga și alte puncte, pe care le vom evidenția mai jos. Lăsați mâna pe punctul tensionat pe care doriți să vă relaxați mai mult decât celălalt, îndepărtați mâna care se sprijină pe acesta din urmă și aduceți-o să apăsați un alt punct potrivit dintre cei pe care îi cunoașteți. De exemplu, dețineți punctele nr. 20. După câteva minute, observi că dreptul nr. 20 este destul de relaxat, în timp ce stânga nr. Stânga 20 este încă foarte tensionată. Puteți lăsa mâna stângă pe stânga **20** și mișcați mâna dreaptă pentru a apăsa stânga 26 și/sau stânga 27. **” 24 dreapta. Apăsând unul sau ambele dintre aceste puncte va ajuta la relaxarea numărului 20 mai rapid și mai profund. Prin urmare, utilizarea acestor** alte puncte din diagramă crește rafinamentul relaxării gâtului.

Mientras pulsa el punto número:	Cealaltă mână poate fi adusă la numărul punctului:
23	30 (aceeași parte)
19	26 (aceeași parte)
20	26 (aceeași parte) și/sau 24 (față opusă)
21	**5** (parte opusă)
22	**1** (opusă sau aceeași parte)

Exerciții de sfârșit de tratament.

Sfârșitul unui tratament este la fel de important ca și începutul.

Ceea ce este fragil este ușor de spart.
Ceea ce este mic este ușor de dispersat.
Preveniți înainte de a se întâmpla și ordonați înainte de confuzie .
Omul își distruge adesea munca când este pe cale să o termine.
Având grijă atât de sfârșit, cât și de început, nicio muncă nu s-ar pierde.[1]

1 *Tao Te Ching,* capitolul LXIV.

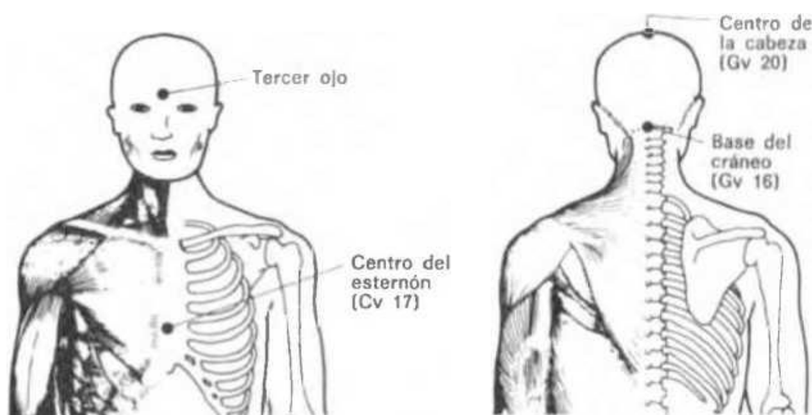
La sfârșitul tratamentului Jin Shin Do, persoana care îl primește este în general foarte relaxată, calmă, într-o stare „înalt”. Prin urmare, sfârșitul este, în multe privințe, partea sa cea mai spirituală. Rolul practicianului în acest moment este de a regla mai subtil *ki-ul* centrilor vitali. Atingerea ar trebui să fie foarte ușoară, iar atenția trebuie concentrată pe canalizarea ki -ului . *Fluxul de ki* poate fi vizualizat ridicându-se în sus și în jos în față a individului pe măsură ce acești pași finali sunt parcurși. Apoi meditează la iubire și compasiune, la dorințele sincere pentru bunăstarea persoanei pe care o tratezi, la acceptarea a ceea ce este cu adevărat necesar pentru ea.

Relaxare pentru a se concentra.

Efectuați acest scurt exercițiu după ce v-ați relaxat gâtul:

Asezat langa cap:
MD - în centrul capului (cu vârfurile
degete, degete mari sau palme deschise)
MI — baza craniului
MI — „al treilea ochi”
MI — centrul sternului, la nivelul mameloanelor.

Puncte folosite în relaxare pentru a se concentra



Etapa finală de echilibrare.

Utilizați unul dintre următoarele exerciții după relaxare pentru a vă centra.

De pie o sentado a la izquierda:

MD — centro del esternón, entre los pezones (con la palma de la mano en la zona)

MI — *hara* (con la palma en la zona)

De pie o sentado a la izquierda:

MD — base del esternón

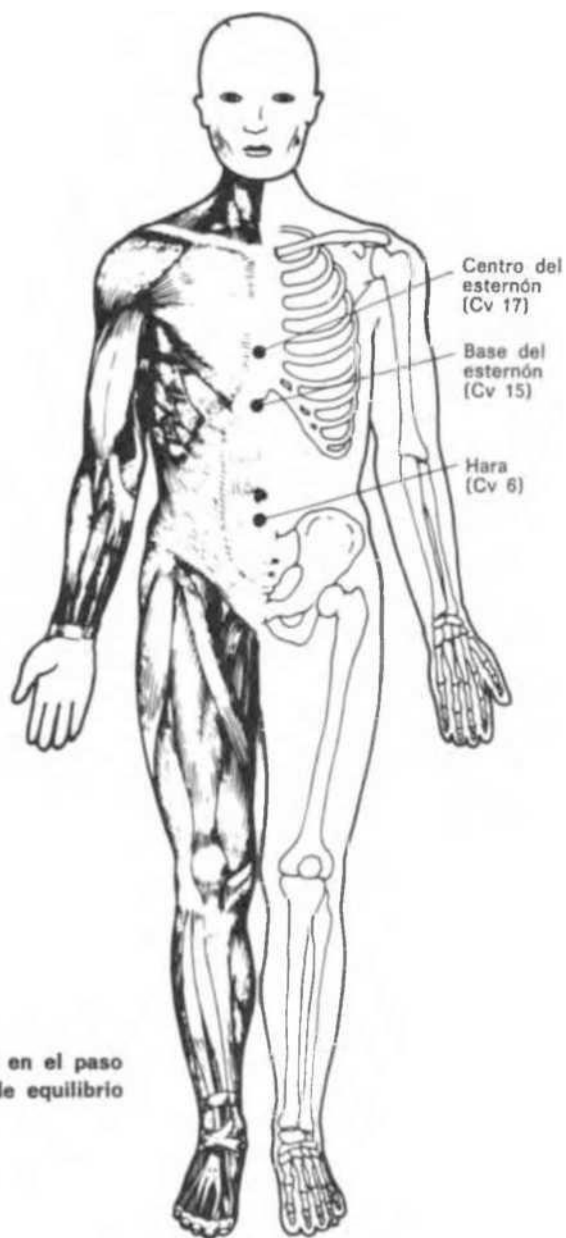
MI — ambos pulgares de los pies

Vezi ilustrațiile descriptive ale acestui exercițiu de pe pagina. 153.

Relaxarea zonelor corpului.

Următoarele exerciții de relaxare se concentrează pe diferite zone și funcții ale corpului. Cu toate acestea, ele sunt concepute și pentru relaxarea generală a corpului și a minții, deoarece în tradiția orientală, specificul poate fi atins doar prin contextul întregului. Ele pot fi efectuate singure sau în combinație cu unul sau mai multe dintre exercițiile de relaxare din cele patru perechi de Curenți ciudați.

exerciții de relaxare corporală includ unul sau două puncte noi . Toate acestea sunt puncte tonice foarte importante care sunt utile aproape universal. Locația și cele mai importante asociații tradiționale care le sunt date vor fi descrise așa cum apar în text.



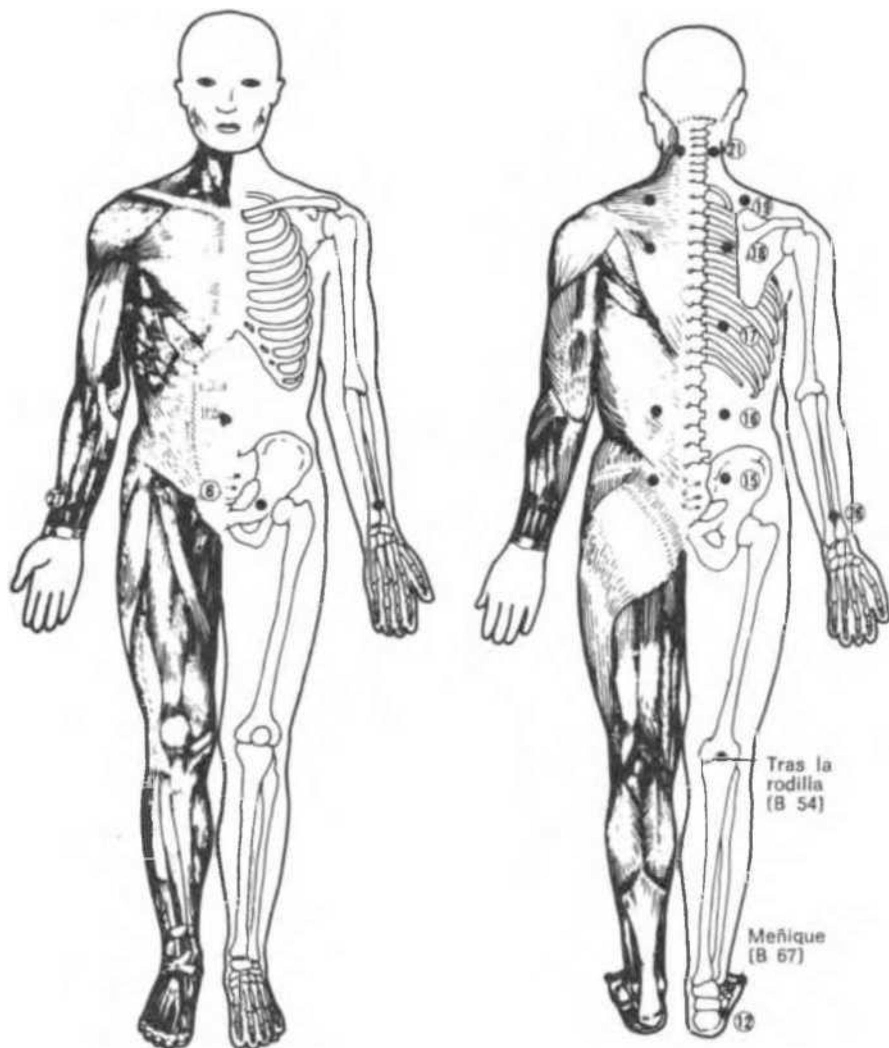
Puntos utilizados en el paso final de equilibrio

Relaxare de bază a spatelui.

Aproape toată lumea are tensiune cronică în unul sau mai multe puncte de curgere majore din spate. Următorul exercițiu de relaxare este recomandat pentru întregul spate, la punctele 15 până la 19. Dacă oricare dintre acestea rămâne deosebit de tensionat după exercițiu, se pot folosi și alte exerciții de relaxare pentru zona respectivă, în cadrul aceleiași ședințe de tratament sau data viitoare când lucrezi cu acea persoană.

Curent drept - asezat in dreapta:	Curentul din stânga - asezat in stanga:
Í Ml-d 15	MD-i 15
MD -d în spatele genunchiului	\MI-i în spatele genunchiului
MD-d 12	Ml-i 12
MD-d degetul mic de la picior	Ml-i degetul mic de la picior
MD-d 6	Ml-i 6
IMI-d 21	IMD-i 21
1 MD-d 16	iMI-i 16
MD-d 17	Ml-i 17
MD-d 18	Ml-i 18
Ml-d 27	MD-i 27
1 Ml-d 19	IMD-i 19
lMD-d 26	IMI-i 26
MI-d 21	IMD-i 21
(MD-d în cel mai strâns punct al spatelui, nr. 15, 16, 17 sau 18	(Ml-i în punctul cel mai tensionat al spatelui, numărul 15, 16, 17 sau

Puntos utilizados para la relajaciàn băşica de la espalda



Relaxarea umerilor.

Puntos utilizados en la relajaciôn del hombro

Acest exercițiu este conceput pentru a aborda tensiunea din zona umerilor. Concentrați-vă mai întâi pe relaxare și eliberare de punctul 19, apoi 20 **și** 30.

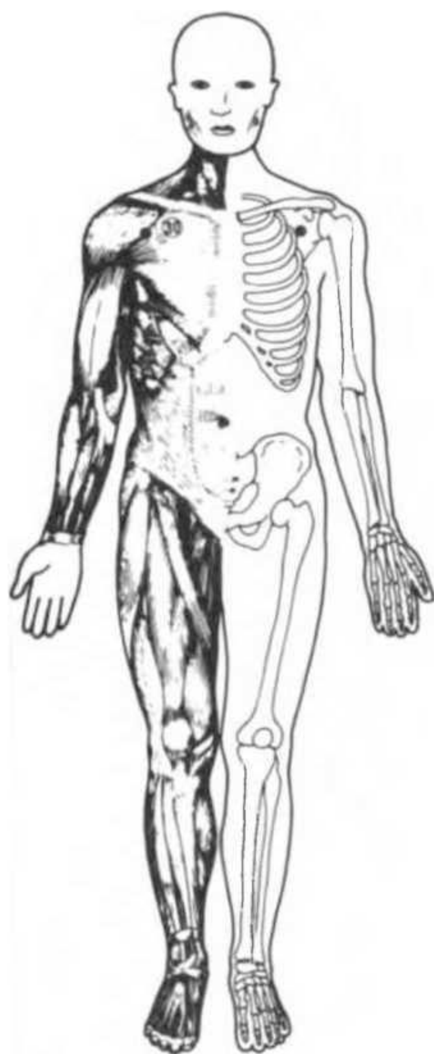
Punctul 19 este asociat cu tensiunea nervoasă și influențează și rezistența ; Punctul 20 este asociat cu presiune și frustrare , iar 30 cu tensiune emoțională. Prin urmare, acest exercițiu este foarte potrivit pentru relaxarea corpului și a minții; Poate fi folosit și pentru a ajuta la relaxarea tensiunii din brațe.

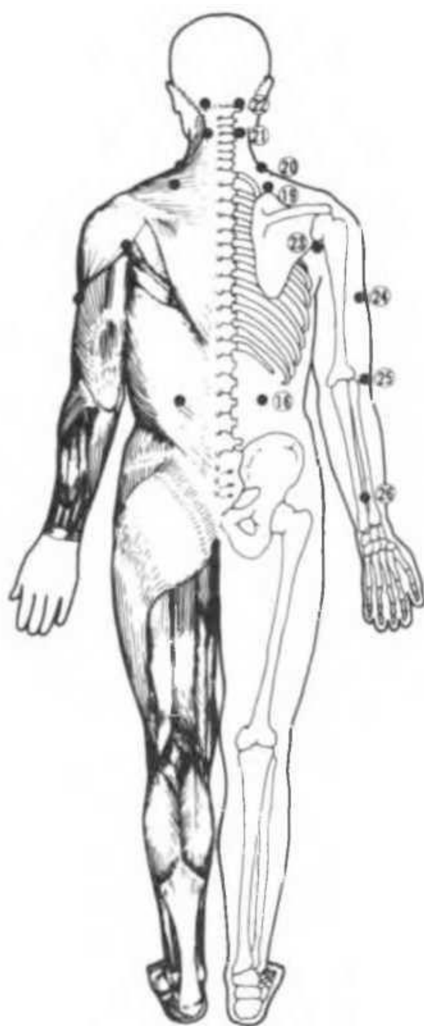
Curent drept - stând pe dreapta:

i Ml-d 19
| MD-d 23
MD-d 24
MD-d 25
MD-d degete mijlociu, inelar și miz
MD-d 16
Ml-d 21
Ml-d 22
Ml-d 20
MD-d 26
MD-i 24
Ml-d 30
MD-d degetele arătător și degetul mare

Stânga curent - stând în stânga:

(MD-i 19
IMI-i 23
Ml-i 24
Ml-i 25
Ml-i degetele mijlociu și inelar *și* roz
Ml-i 16
MD-i 21
MD-i 22
MD-i 20
Ml-i 26
Ml-d 24
MD-i 30


30


20
23
24
25
16

Relaxarea clarității gândirii.

Puntos utilizados en la relajaciôn del hombro

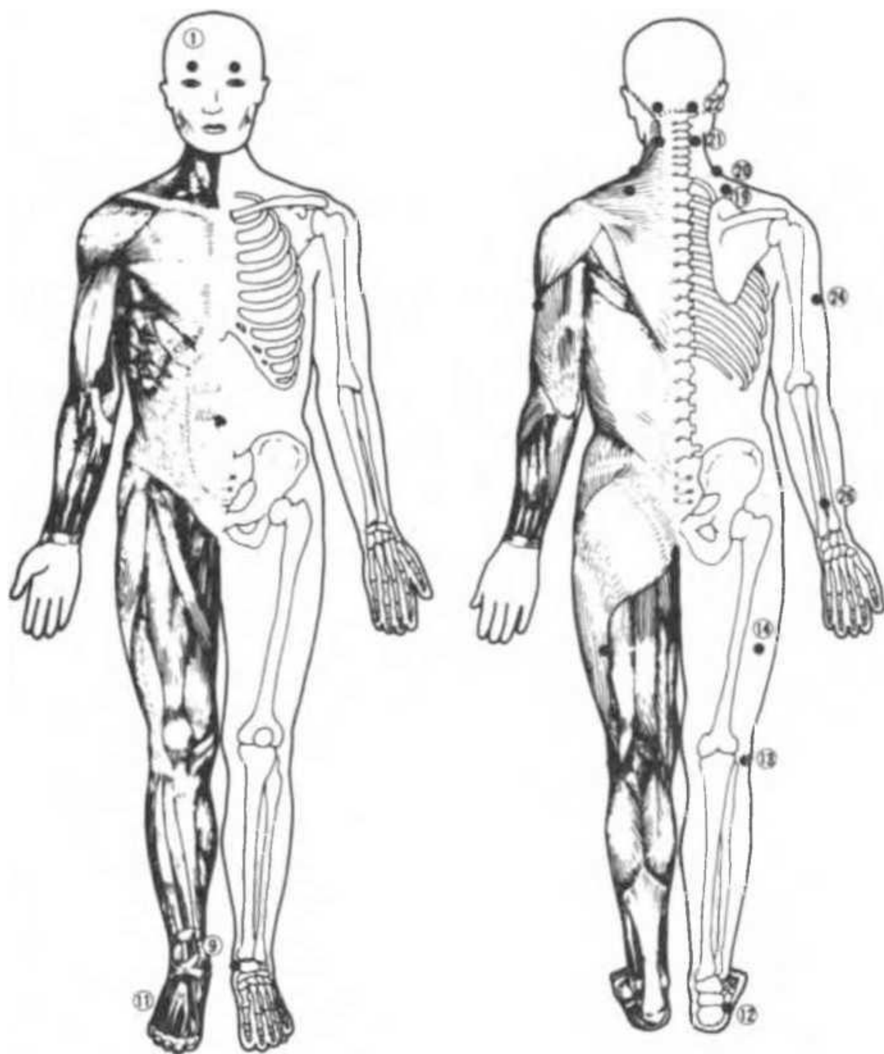
Acesta este un exercițiu excelent de utilizat dacă persoana care urmează un tratament are cea mai mare parte a tensiunii în zona gâtului - în jurul punctelor **22** , 21 sau 20 - sau dacă suferă de dureri de cap. În acest din urmă caz, efectuaţi mai întâi exerciţiul pe partea mai strânsă, ca de obicei. Apoi, apăsând fiecare punct pentru un timp mai scurt decât în mod normal, faceţi acelaşi lucru pe cealaltă parte. Dacă faci ambele variante, partea dreaptă și stângă, nu vei avea nevoie de masajul de relaxare a gâtului la final, decât dacă plănuieşti să lucrezi din nou zona. În schimb, încheiați pur și simplu ședința cu pașii finali ai tratamentului.

Curent drept - asezat in dreapta:	Curentul din stânga - asezat in stanga:
IMI-d 22	IMD-i 22
(MD-i 11	(Ml-d 11
MD-i 13	Ml-d 13
MD-i 14	Ml-d 14
IMI-d 21	IMD-i 21
(MD-i 9	IMI-d 9
MD-i 12	Ml-d 12
IMI-d 19	IMD-i 19
(MD-d 24	(Ml-i 24
Ml-d 20	MD-i 20
MD-d 26	Ml-i 26
MD-i **1**	Ml-d **1**
Ml-d 22	MD-i 22

Relaxarea clarității gândirii poate fi urmărită în acest pas suplimentar prin vizualizarea fluxului de *ki* care se ridică prin vertebrele cervicale, deasupra capului și în jos în partea din față a corpului, de-a lungul Marelui Canal Central.

Stând în stânga:
MI — între prima vertebră toracică și a șaptea cervicală
MD - baza craniului (peste prima vertebră cervicală)

Puntos utilizados para la relajaciôn de la claridad de pensamlento



Relajación abdominal.

Următorul exercițiu se bazează pe punctele folosite în mod tradițional pentru a ajuta la eliminarea și ameliorarea disconfortului abdominal , - indigestiei și constipației. Este util pentru gripa comună, tulburări de stomac și gaze intestinale și oferă relaxare generală pentru zona abdominală.

Curent drept - asezat in dreapta:
IMI-d 16
(MD-d 5
MD-d 6
MD-d 7
MD-d **9**
MD-d 13

Curentul din stânga - stând în stânga:
IMD-i 16
IMI-i **5**
Ml-i **6**
Ml-d 7
Ml-i **9**
Ml-i 13

Continuați cu acești pași suplimentari, de preferință exersând atât versiunile din dreapta cât și din stânga. De asemenea, pot fi folosite singure ca exerciții scurte și rapide pentru a elibera tensiunea din zona abdominală.

Corriente derecha — sentado a los pies:
ÍMI-d 12
l MD-d pantorrilla

MD-d dedos índice y corazón del pie juntos (asidos por la base de los dedos)
Ml-d *sanri*

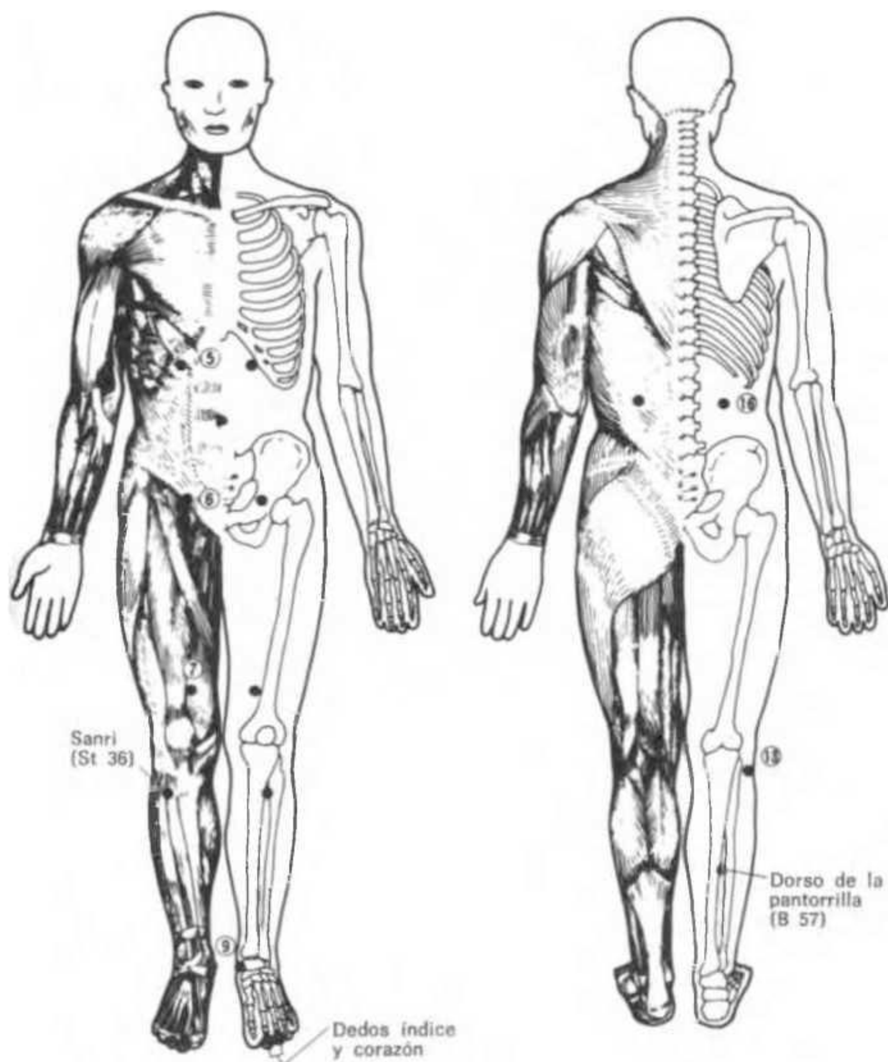
Corriente izquierda — sentado a los pies:
ÍMD-i 12
l Ml-i pantorrilla

Ml-i dedos índice y corazón del pie juntos < (asidos por la base de los dedos)
MD-i *sanri*

Sanri *(St 36): Este situat între tibie și peroné, la aproximativ un deget în interior și sub punctul nr. 13. Este un punct foarte important și un tonic general foarte puternic; A fost folosit în mod tradițional pentru a calma stomacul și intestinele.*

Calf Point *(B 57): Situat în centrul burtei gambei, la capătul mușchiului gastrocnemius (partea cărnoasă a gambei). În mod tradițional, a fost folosit pentru tensiunea intestinală și tendința la greață, mai ales atunci când se datorează unui dezechilibru nervos sau emoțional.*

Puntos utilizados en la relajaciôn abdominal



Relaxare prin respirație profundă.

Puntos utillzados para la relajación de la respiracion profunda

Următorul exercițiu este conceput pentru a facilita respirația liberă și completă, atât abdominală, cât și toracică. Înainte de a începe, acordați atenție tiparului de respirație al persoanei. Mulți oameni respiră doar cu pieptul; Abdomenul rămâne rigid și imobil deoarece diafragma este tensionată. Primele trei linii ale exercițiului ajută în special la relaxarea tensiunii diafragmei. Pentru a relaxa și mai mult persoana, ar trebui să o ghidați prin respirația de bază *hara* în timp ce efectuați relaxarea.

Dacă diafragma se mișcă liber în timpul respirației, organele interne vor fi apăsate în jos de mișcare, iar abdomenul se va extinde vizibil în timpul inhalării. Meditația *Hara respirație* este încă valabilă, deoarece aproape toată lumea trebuie să se concentreze asupra ei mai mult decât este și să o umple cu *ki*. Expirația trebuie făcută mai degrabă pe nas decât pe gură, atunci când se efectuează respirația *hara* în timpul unei ședințe de tratament.

Curent drept - stând pe dreapta:

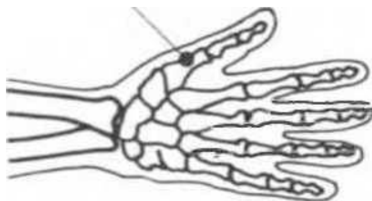
IMI-d 17
(MD-d 5
MD-i 13

ÍMI-d 18
(MD-d 3
MD-d **6**
MD-i **8**
MD-d 27
MD-d 29
Ml-d 30
MD-d baza a degetului mare
MD-d **4**

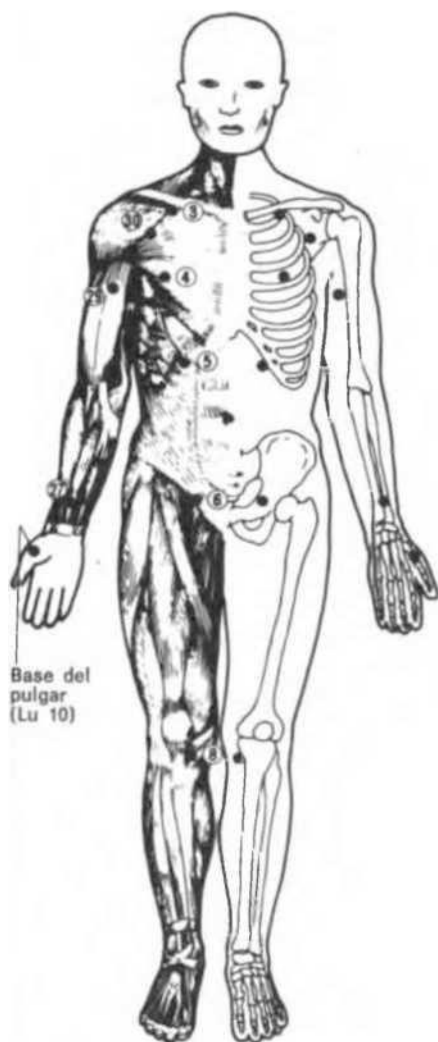
Flux din stânga — așezat în stânga: ÍMD-i 17
(Ml-i 5
Ml-d 13

ÍMD-i18
iMI-i **3**
Ml-i **6**
Ml-d **8**
Ml-i *TI*
Ml-i 29
MD-i 30
Ml-i baza degetului
Ml-i 4

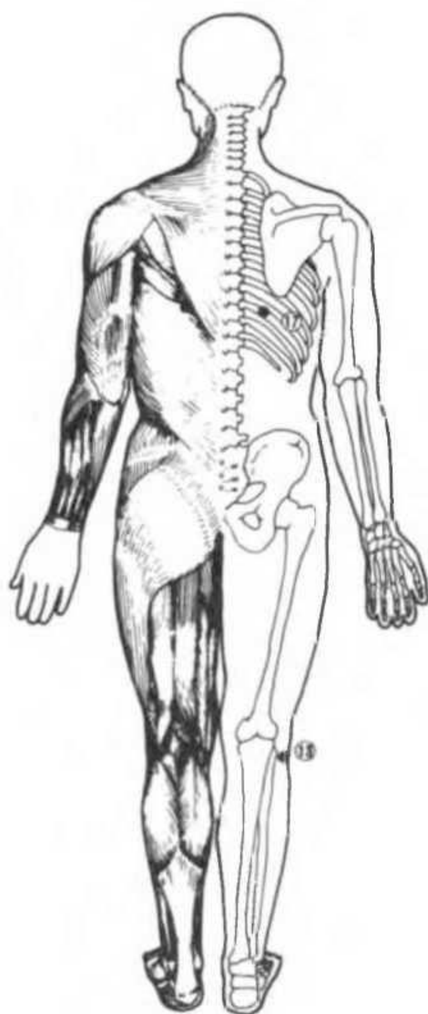
Base del pulgar (Lu 10)



Baza degetului mare *(Lu 10): Este situată între capul primului metacarpian și partea cărnoasă a bazei degetului mare , în zona moale. Este un punct important pe meridianul pulmonar și a fost folosit în mod tradițional pentru a facilita respirația.*



Base del
pulgar
(Lu 10)



Variații de relaxare a respirației profunde.
Puntos utilizados para la relajación de la respiracion profunda

1. Dacă nasul este blocat, următorul exercițiu scurt poate fi efectuat în locul sau înaintea primelor trei rânduri ale relaxării precedente.

Flux din dreapta — stând pe dreapta:
MD -d 2
IMI-d 21
Ml-d 22

Stânga curent - stând în stânga:
IMI-d 2
(MD-i 21
MD-i 22





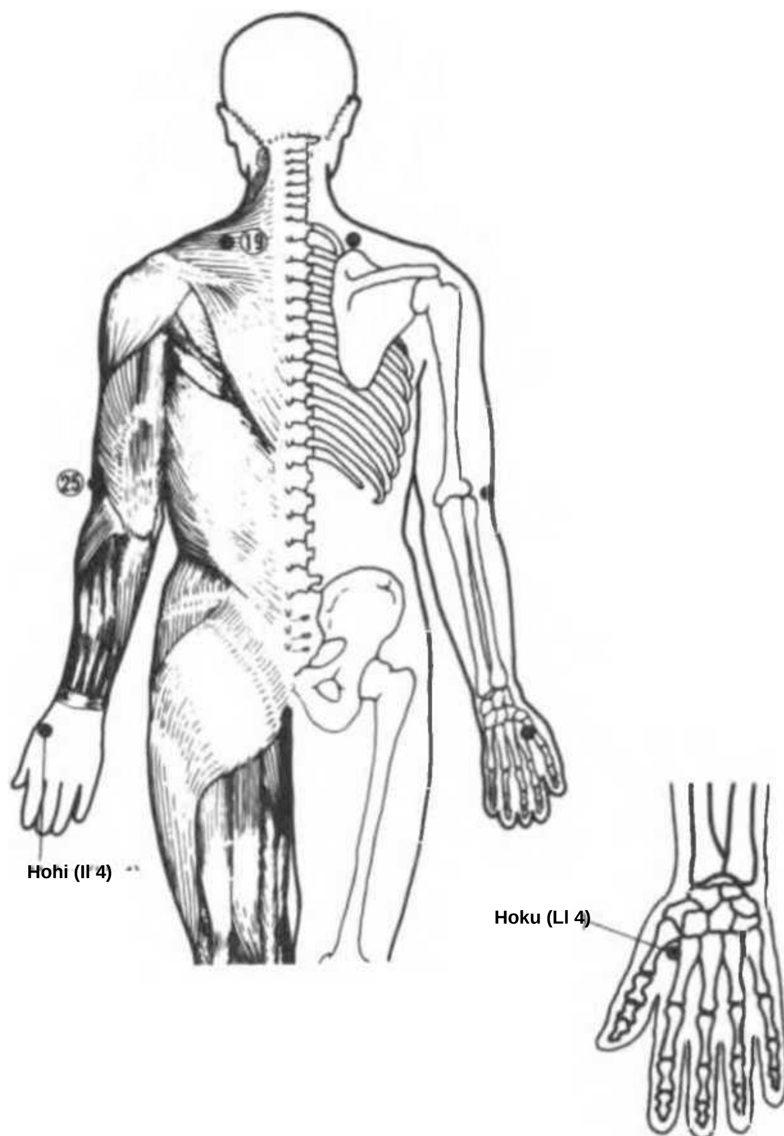
Desigur, aceasta ar trebui completată cu alte metode de tratare a unei răceli, cum ar fi odihnă suplimentară, alimentație adecvată, lichide suficiente și evitarea situațiilor stresante.

2. Următorul exercițiu scurt ar trebui folosit pentru a ajuta la creșterea apărării împotriva „răilor” externe , inclusiv efectele schimbărilor meteorologice sau ale climatului extrem, cum ar fi frigul și vântul. Se bazează pe puncte folosite în mod tradițional pentru a ajuta la reducerea febrei și pentru a accelera recuperarea după răceli. Poate fi folosit în locul sau înaintea primelor trei rânduri ale relaxării anterioare .

Curent drept - stând pe dreapta:
I Ml-d 19
I MD-d 25
MD-d *hoku*
MD-d pe fiecare vârf de deget

Stânga curent - stând în stânga:
I MD-i 19
I Ml-i 25
Ml-i *hoku*
Ml-i pe fiecare vârf de deget

Punloa utlllzadoa en las varlacionea



Hoku *(Ll 4): este situat pe partea exterioară a mâinii, între degetul mare și arătător,*

sub joncțiunea primului și celui de-al doilea metacarpian. Este important ca tonic general si a fost folosit in mod traditional pentru constipatie, febra si raceli. A nu se utiliza în timpul sarcinii.

Tratament de potenta.

Acest exercițiu este recomandat în special bărbaților , dar este și o excelentă relaxare pentru partea inferioară a spatelui, în special zona punctului nr. 16.

Curent drept - stând pe dreapta:

Ml-d 16
MD-i 13
MD-i 12
MD-i 11
MD-i fiecare deget de la roz până la degetul mare
MD-d 16
Ml-d 23
MD-d 11

Stânga curent - stând în stânga:

ÍMD-i 16
(Ml-d 13
Ml-d 12
Ml-d 11
Ml-d fiecare deget de la picior, de la roz la degetul mare
IMMI 16
(MD-i 23
Ml-i 11

Rămâi așezat pe dreapta și continuă:

(MD - d lângă sacrum
l MI — peste osul pubian MI — între a doua și a treia vertebre lombară

MD - între a patra și a cincea vertebre lombară

stați pe partea dreaptă și continuați:

MD -i lângă sacrum
l MI — peste osul pubian
' MI — între a doua și a treia vertebre lombară

MD - între a patra și a cincea vertebre lombară

Acesta poate fi precedat de următorul exercițiu scurt, menit să promoveze funcționarea naturală a organului sexual masculin:

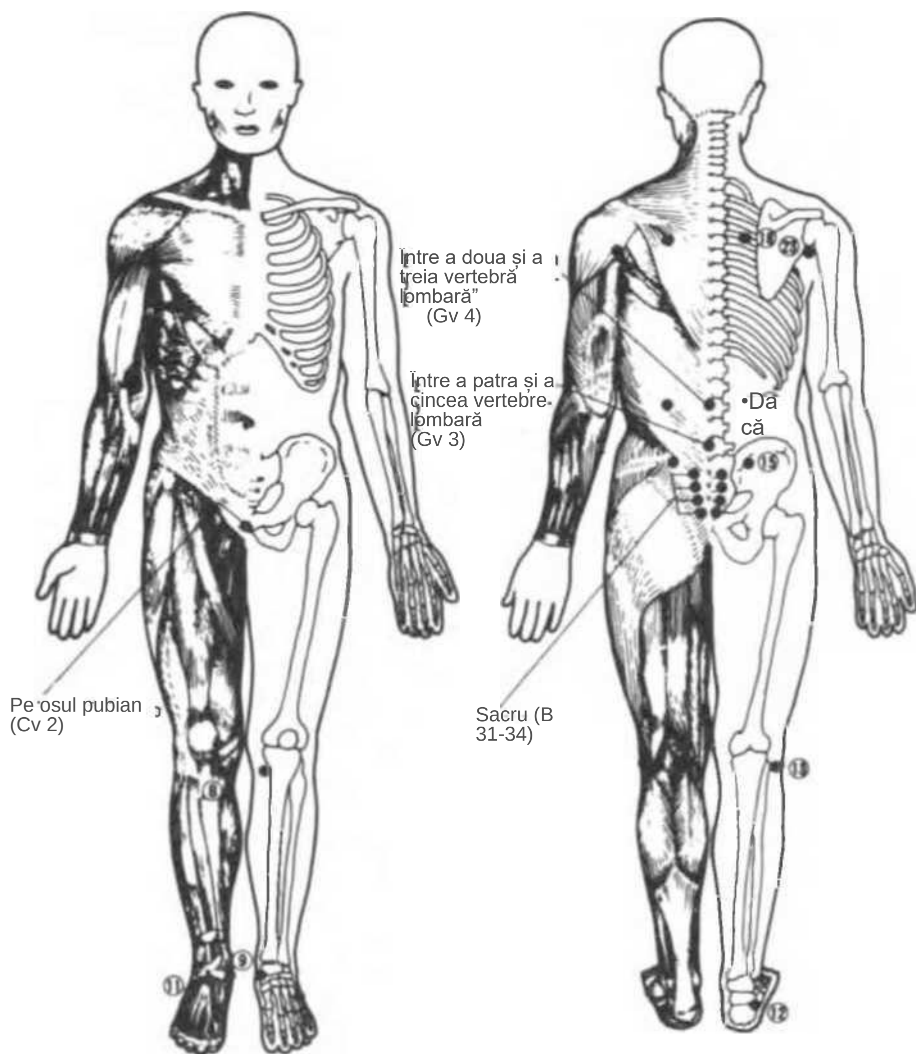
Curent drept - stând pe dreapta:

ÍMI-d 15 (MD-i **8**
MD-i 9
Ml-d 18

Stânga curent - stând în stânga:

MD-i 15 (Ml-d **8**
Ml-d **9**
MD-i 18

Punto* utllizados en el tratamiento de la potencia



1Vârfurile degetelor pot apăsa toate sau unele dintre cele patru puncte indicate pe sacrum.

Relaxare de reglementare pentru femei.

Funcționarea naturală a corpului feminin este fundamentală - pentru sănătatea femeii. Prin urmare, acest exercițiu nu trebuie considerat ca un tratament simptomatic pentru organele feminine, ci mai degrabă ca un tratament de eliberare, echilibrare și relaxare a funcțiilor sale vitale ca femeie. Pentru a experimenta pe deplin viața noastră, echilibrul este necesar, atât în starea noastră generală fizică și mentală, cât și în capacitățile fizice și energetice particulare ale fiecărui sex. Acesta din urmă apare atunci când restul organismului este sănătos, deoarece natura are grijă de hrana și nutriția individului înainte de a se pregăti pentru procreare.

Corriente derecha —
sentado a la derecha:

ÍMI-d 16
(MD-d 9
MD-d meñique del pie
ÍMI-d 6
ÍMD-i 7
MD-i reunión de los tres *yin*
ÍMI-d 15
ÍMD-i 10
MD-i 11
MD-d 7
Ml-d 27
Ml-d 28

Siéntese ahora a la izquierda y prosiga:

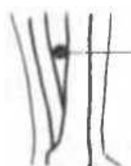
MD — plexo solar (con la palma de la mano en la zona)
MI —*hara* (con la palma de la mano en la zona)

Corriente izquierda —
sentado a la izquierda:

(MD-i 16
(Ml-i 9
Ml-i dedo meñique del pie
i MD-i **6**
[Ml-d 7
Ml-d reunión de los tres *yin*
ÍMD-i 15
IMI-d 10
Ml-d 11
Ml-i 7
MD-i 27
MD-i 28

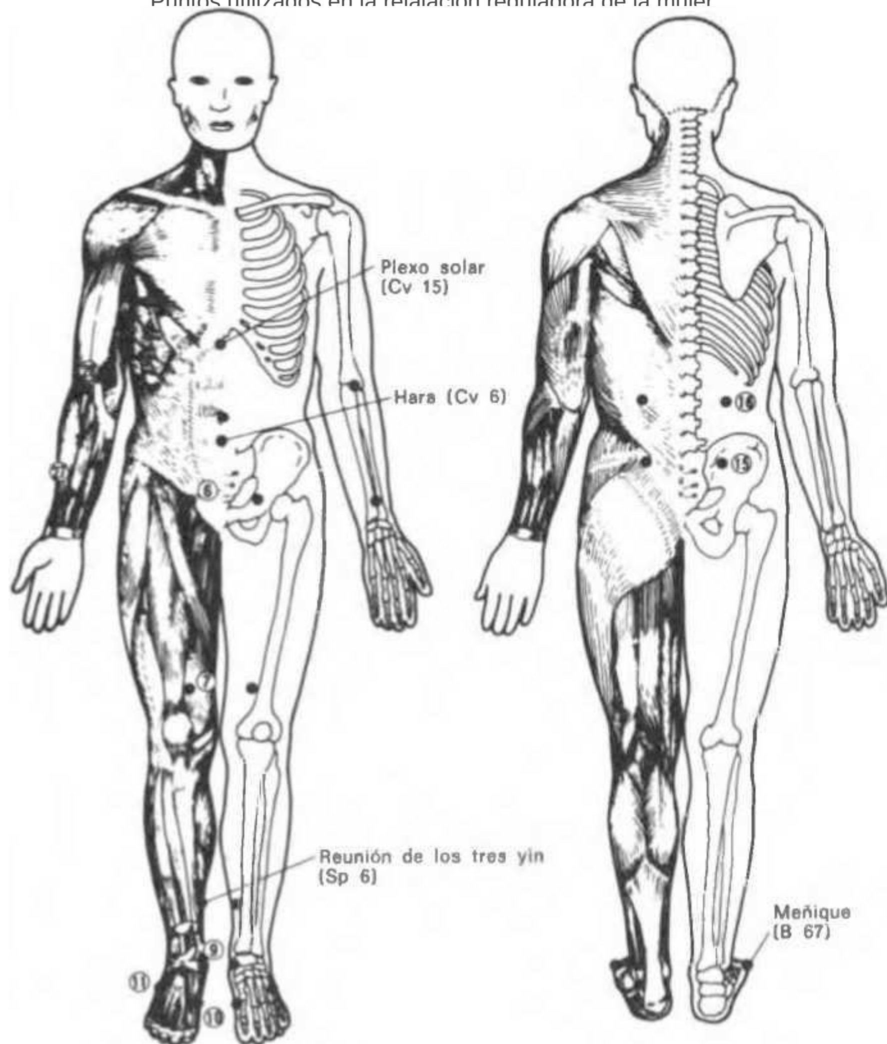
Siga sentado a la izquierda y prosiga:

MD — plexo solar (con la palma de la mano en la zona)
MI — *hara* (con la palma de la mano en la zona)



Întâlnirea celor trei yin *(Sp 6): Este situat în spatele tibiei, la aproximativ patru degete deasupra gleznei interioare (maleola). În mod tradițional, a fost folosit pentru organele feminine. A nu se utiliza la femeile gravide.*

Puntos utllIzados en la relajaclôn reguladora de la mujer



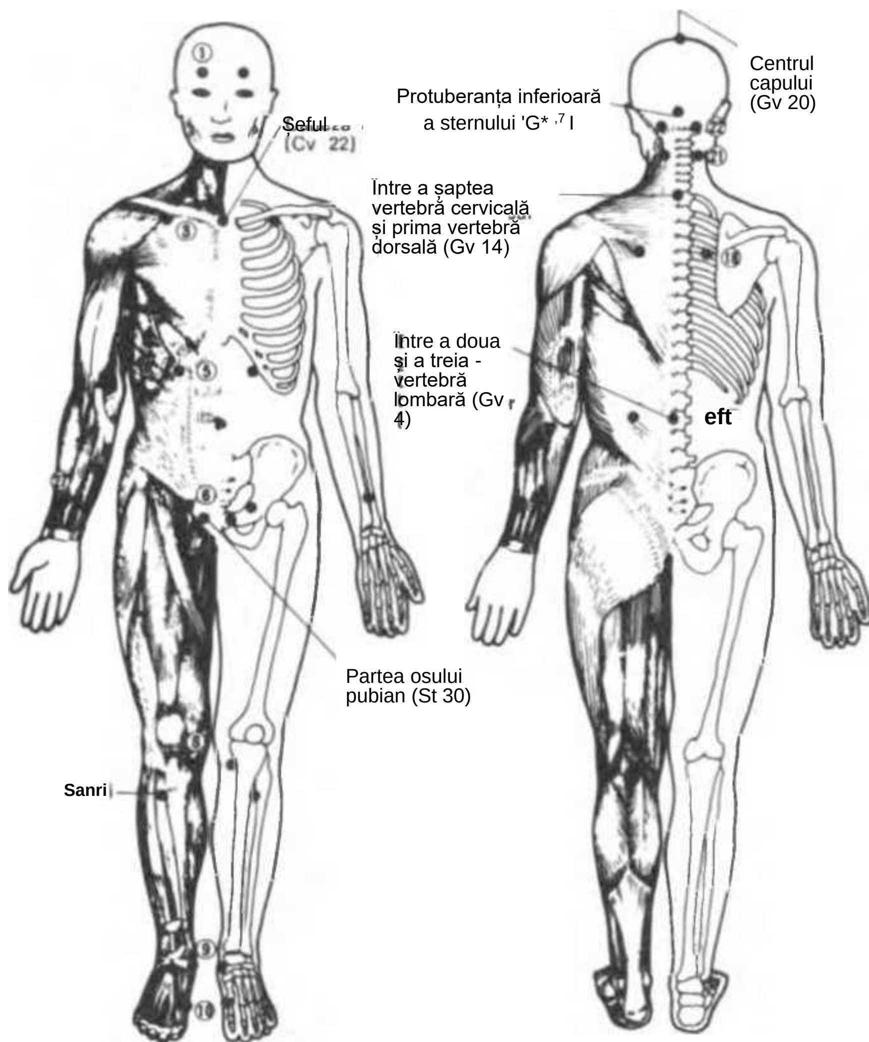
General Yin Sei relaxare .

Acesta este un exercițiu grozav de aplicat acelor persoane a căror stare generală *(sei)* este prea *yin*. Puteți practica altele pe o anumită zonă a corpului; Cu toate acestea , a face doar acest lucru plus relaxarea gâtului și pașii finali este un tratament foarte recomandat. Pentru o descriere a stării *yin* , trimitem cititorul la secțiunea „ *Yin-ul* și *Yang-ul* condiției noastre fizice” din capitolul al treilea, unde vor fi găsite și sugestii cu privire la tehnica Presopunctură care trebuie aplicată .

Stând în stânga:
(MD - centrul capului
(MI — între a doua și a treia vertebră lombară MI — între a noua și a zecea vertebre toracice MI — între a șaptea vertebră cervicală și prima toracică
MD — sub protuberanța bazei craniului

Curentul din dreapta — așezat la dreapta:	Curentul din stânga — aşezat la stânga
(Ml-d 18	(MD-i 18
1 MD-d 27	(MI-i 27
Ml-d 3	MD-i 3
MD-d *sanri*	Ml-i *sanri*
IMI-d 21	*f* MD-i 21
(MD-i 1	iMI-d 1
Ml-d 22	MD-i 22
MD— cap distal	MI — cap de sternôn
Latura Ml-d a osului pubian	1 MD- partea osului pubian
iMD-d 9	IMI-i 9
Ml-d 16	Ml-i 16
MD-i 5	Ml-d 5
Ml-d 6	MD-i 6
MD-și 8	8 ml
MD-d 10	Ml-i 10

Puntos utilizados en la relajaciôn general Ying Sei



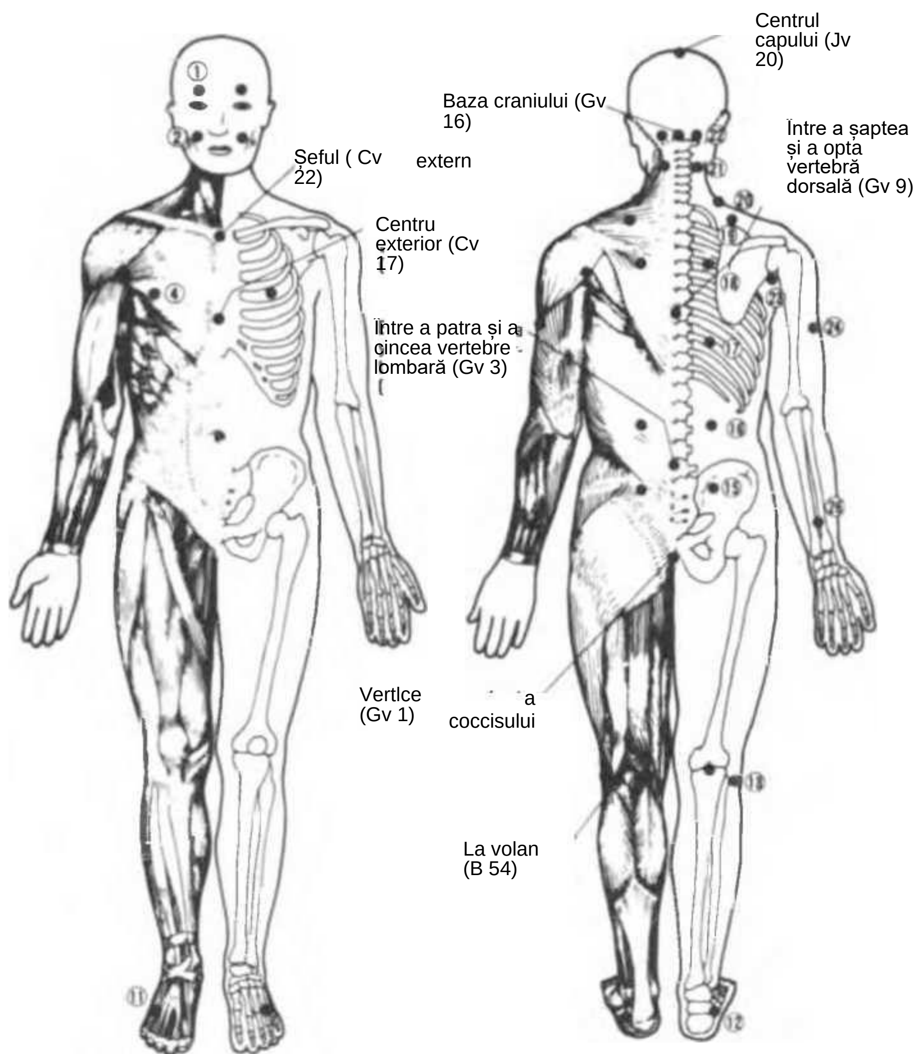
Relaxare generală Yang Sei.

Acesta este un exercițiu magnific de aplicat acelor persoane a căror stare generală (set) este prea *yang*. Deoarece acesta este un exercițiu destul de lung, este un tratament bun dacă este efectuat singur, completat de relaxarea gâtului și pașii finali. Pentru o descriere a stării *yang* , trimitem cititorul la secțiunea „ *Yin-ul* și *Yang-ul* condiției noastre fizice” din capitolul al treilea, unde vor fi găsite și sugestii cu privire la tehnica Presopunctură care trebuie aplicată.

Stând pe stânga:
MD — centrul capului
MI — vârful coccisului MI — între a patra și a cincea vertebre lombară
MI — între a șaptea și a opta vertebre toracice
MI — baza craniului
MI — centrul sternului

Curent drept - stând pe dreapta:	Stânga curent - stând în stânga:
(Ml-d 23	(MD-i 23
(MD-i 11	ÏMI-d 11
MD-d 24	Ml-i 24
Ml-d 20	MD-i 20
MD-d 13	Ml-i 13
Ml-d 19	MD-i 19
MD este 26	Ml-i 26
MD-d fiecare deget al mâinii	Ml-i fiecare deget al mâinii
(Ml-d 15	(MD-i 15
(MD-d 12	iMI-i 12
Ml-d 16	MD-i 16
MD - d fiecare deget de la picior	Ml - i fiecare deget de la picior
MD-d în spatele genunchiului	Ml-i în spatele genunchiului
Ml-d 17	MD-i 17
Ml-d 18	MD-i 18
(Ml-d 21 și 22	(MD 21 și 22
(MD-i 1	(de ex. 1
MD— cap distal	MI — cap de sternôn
MD-i 4	Ml-d 4

Puntoe utllizados en la ralajaclén general Yang Sel



9

O abordare veche și nouă a emoțiilor

Una dintre cele mai primare alienări este separarea dintre corp și minte, tendința de a le considera pe ambele ca două entități distincte. De exemplu, spunem: „ Ma deranjează spatele ” sau „Acest braţ îmi dă probleme ”, „Dacă aş putea scăpa de această tensiune din umăr” sau „Dacă aş putea scăpa de această durere de cap”. Astfel, căutăm panaceul perfect care ne va dizolva magic și instantaneu durerea, slăbiciunile și oboseala. Totuși, adevărul este, pur și simplu, că un astfel de panaceu perfect nu există. Când observăm o problemă în noi înșine, trebuie să înțelegem cauzele fizice și emoționale, să învățăm să ne asumăm responsabilitatea fizică și emoţională pentru stările noastre.

Aici se află adevărata magie. Nu în ameliorarea simptomelor, oricât de minunat ar fi. Nu în simplă relaxare, dacă ne gândim „Îmi relaxez tensiunile fizice”. Nici măcar în conștiință, în sensul unui „eu” care percepe „meu” procesul mental, învelișul meu emoţional, starea mea fizică sau chiar ființa mea spirituală. Adevărata magie constă în descoperirea și experimentarea spiralei împletite a corpului și a minții, a sentimentelor și emoţiilor, a gândurilor și a intuițiilor sau a revelaţiilor. Toate acestea. Întreaga ființă. Trebuie să ieşim din cap, din conceptele noastre limitate și analitice ale ființei și să ajungem la sinele nostru autentic și complet.

Unde sunt granițele ființei? Când devenim conștienți de tensiunile și blocajele noastre, când experimentăm senzaţia minunată de a le elibera, când observăm fluxul de ki prin corpul *nostru* și luăm

contact cu centrii noștri vitali, începem să experimentăm ființa noastră în fiecare celulă a corpului nostru. Concepția noastră despre ființă se schimbă. Când practicăm un tratament Jin Shin Do și experimentăm plasticitatea infinită a facultății de schimbare în energia corpului și în cea a corpului și a minții în ansamblu , concepția noastră despre ființă se schimbă radical. Începem să simțim unitatea trupului și minții și, cu atât mai mult, conexiunile energetice care există între noi și alte ființe și cele care există între toate creaturile vii din marele ocean universal al *ki*. Descoperim că, pe lângă faptul că este unul în interior, „eu” nu este separat de ceilalți sau de mediul care înconjoară persoana .

Homo *sapiens* este aproape ca una dintre acele rase din romanele științifico-fantastice în care „indivizii” nu sunt separați, ci sunt de fapt celule ale unei ființe mai mari, celule care comunică constant între ele și se influențează reciproc și întregul. Experimentăm constant această unitate sau, mai degrabă, din moment ce nu suntem conștienți de efectele ei, îi permitem să ne influențeze în mod constant.

oamenii cu energie slabă pot, în mod conștient sau inconștient, să atragă sau să sugă energie de la cei cu care comunică. Oamenii cu energie puternică, pe de altă parte, pot ridica sau reduce energia unei zone mari - un grup de prieteni, familie sau vecini, o afacere sau o şcoală - în funcţie de cât de clar sau de obscur acţionează. Oamenii sensibili se pot acorda și pot fi puternic influențați de condițiile emoţionale și energetice ale altor oameni, chiar și în întâlniri ocazionale precum supermarketuri sau petreceri. Dacă astfel de indivizi nu sunt în contact cu propriile lor centre, ei pot începe să experimenteze schimbările emoţionale și spirituale ale celor cu care se asociază. Anxietatea, paranoia, frica, suspiciunea, ingrijorarea... acestea si alte stari emotionale dezechilibrate sunt contagioase.

Cu toate acestea, putem preveni contagiunea explorându-ne pe noi înșine și dezvoltând sentimente puternice în natura noastră interioară.

Alternative la corseterie.

„Corsetarea” corpului constă într-o tensiune fizică profundă care tinde să recreeze sau să creeze stări de dezechilibru emoţional asociate sau legate de cele fizice. A strânge sau a produce tensiune este același lucru cu a rezista, dar rezistând încercăm să evităm senzația sau

emoţia pe care deja o trăim. Sentimentele de furie, frică sau chiar iubire există deja înainte să încercăm să le exprimăm. În mod similar, experimentăm durere fizică sau tensiune înainte de a încerca să evităm astfel de senzaţii. Esenţa constricţiei este încercarea de a ne întuneca, de a ne împiedica să simţim ceea ce considerăm neplăcut. În loc să acceptăm și să ne explorăm senzaţiile, încercăm să rezistăm și să le oprim.

Cu toate acestea, senzaţiile și emoţiile noastre nu sunt chestiuni mecanice pe care le putem activa sau opri. Nici aceste forțe incontrolabile care trebuie să ne conducă de aici până acolo. Nu este întotdeauna necesar să ne transpunem sentimentele în fiecare dintre acțiunile pe care le-ar putea implica. Dar nici nu trebuie să rezistăm acționării pe baza faptului că sentimentele noastre se opun minţii noastre. Emoţiile și senzaţiile ne animă viaţa, deoarece sunt în general echilibrate și controlate de *Shin sau* spiritul nostru interior .

Avem două alternative de bază: constrângere și deschidere. Prima nu merge. Cu cât încercăm să ne întărim mai mult împotriva experienţelor, cu atât mai mult ne încorporăm senzaţiile în propria noastră structură. Zonele corpului legate de acestea se întăresc; Tensiunea fizică se adâncește, iar corpurile noastre devin în cele din urmă înregistrări ale experienţelor noastre intelectuale, emoţionale, spirituale, fizice și energetice. Durere, durere, frică, furie, îngrijorare; toate aceste stări rămân în noi. Pur și simplu îi împingem la un nivel subconștient, astfel încât să nu avem nevoie să fim

continuu conștient de prezenţa lor și nici să le experimenteze în mod conștient tot timpul. Ne confruntăm cu ei ne înșelăm pe noi înșine.

Drept urmare, cu cât ne strângem mai mult, cu atât ne simţim mai deprimaţi, iritabili, frustraţi, îngrijoraţi și nefericiţi. Viaţa își pierde culoarea și savoarea și devine o rutină. Trezirea – atât dimineaţa, cât și pe tot parcursul zilei – devine dificilă. Încetăm să salutăm fiecare nouă zi cu plăcere, bucurie și apreciere. În cele din urmă fie explodăm, fie devenim foarte deprimaţi, fie ne culcăm. Nu mai creștem în interior, încetăm să fim noi înșine. Încetăm să ne dezvoltăm și să ne descoperim spiritul interior și începem pur și simplu să reacționăm la obiceiurile sociale predominante, pe care le-am încorporat în propriile noastre corpuri și minţi, adesea în timp ce detestăm aceleași obiceiuri și convenţii sociale. În încercarea noastră de a ne închide de durere, ne închidem de plăcere și bucurie.

Cealaltă alternativă — atitudinea deschisă — s-ar putea să ne sperie puţin mai mult la început, pentru că se numește și Libertate . Dar dacă ne uităm înapoi și ne gândim la vremurile în care am fost

mai fericiți, momentele de care avem tendința să ne amintim, vom vedea că în acele vremuri ne simțim mai liberi. Nu liberi în sensul lipsei de responsabilități sau obligații, ci în sensul că eram în contact cu *Shin și* dorințele sale și am simțit că spiritul nostru interior iese și energia spirituală universală intră în noi.

Ne putem permite să alegem alternativa unei atitudini deschise? Ne putem permite să descoperim și să ne recunoaștem corsetele? Este la fel ca să ne întrebăm dacă avem sau nu credință în *Tao,* sau dacă apreciem sau nu cu adevărat viața și toate ciclurile ei. Dacă înțelegem cele trei puncte de bază ale lui Lao Tzu — alternanța în spirală a *Yinului și* Yang *și* atotpătrunzătorul ki — **dacă** le înțelegem nu din punct de vedere intelectual, ci în același mod practic și autentic ca și orientalii antici, vom vedea că nu trebuie să ne temem de nimic altceva decât frica însăși. Ceea ce avem nevoie vine la noi, iar ceea ce nu avem, dispare. Uneori trebuie să ne plătim datoriile, iar alteori primim cadouri. Cu cât spatele este mai mare, cu atât este mai mare în față. Limitându-ne, facem acest proces mai dificil și mai traumatizant, dar nu îl vom opri niciodată complet.

Râul vieții este mult mai puternic decât cel al pământului. Cu tehnologia modernă și poluarea, putem provoca
efecte dezastruoase asupra râurilor pământului, dar nu le putem opri curgerea. Cum, atunci, ne putem gândi să oprim curgerea râului vieții? Acest fluviu – marele *Sine – este* mult mai puternic decât ego-ul, micul „eu". Ne cere frică și reverență. Ar trebui să provoace automat pe amândouă în noi, mai degrabă decât să provoace rezistență. Cu toate acestea, rezistența este moștenirea noastră.

În timp ce scriam această carte, am avut o experiență foarte înfricoșătoare care m-a afectat profund. **Locuiam** pe atunci într-o casă situată în vârful unui deal din oraș și singura cale de a ajunge acolo era să urc 95 de trepte. 95 de pași sunt mulți atunci când porți o grămadă de alimente, hrană pentru animale de companie sau un copil de patru ani adormit în poală. Urcarea m-a făcut mai puternic, dar de multe ori m-a epuizat de energie. Într-o după-amiază urcasem deja două treimi din trepte, plângându-mă, simțindu-mă rebel și furios. Chiar în momentul în care resentimentele mele atinsese apogeul, piciorul meu drept a aterizat pe o bucată mare de excremente de câine. Singurul lucru la care mă puteam gândi era să râd și să mă gândesc: „Ei bine! „În sfârșit am primit mesajul!" Apreciez, apreciez și apreciez. Toate lucrurile. Dificultăți și recompense.

Cealaltă sarcină este să evităm constrângerile și blocajele, să - **încetăm** să acționăm împotriva ego-urilor noastre mai mari, să ieșim din bucățile care ne țin deprimați și să începem să ne realizăm potențialul de a facilita creșterea interioară și autorealizarea. Dacă ne

deschidem continuu canalele energetice, vom deveni din ce în ce mai conștienți de stările noastre fizice și emoționale, iar gândurile **și** senzațiile vor intra în conștiința noastră, vor fi recunoscute ca realitate, vor fi aplicate dacă este necesar și apoi vor fi eliberate.

Aproape toată lumea are o tensiune cronică, sau corset, în unul sau mai multe puncte majore ale fluxului de energie; De fapt, unele zone ale corpului sunt atât de tensionate încât arată ca armadillo. Cum am arăta atunci, dacă am alege alternativa atitudinii deschise ? Dacă mângâiești un câine sau o pisică care nu este nevrotică, vei observa că starea sa musculară este foarte diferită de cea tipică oamenilor. Când animalul se odihnește, mușchii sunt moi și flexibili. Cu toate acestea, două secunde mai târziu poți alerga în sus pe un deal.
sus mai repede decât ne-am putea imagina. Aceasta este starea la care putem aspira: putere și flexibilitate în același timp, capacitatea de a ne folosi corpul și mintea în mod eficient și de a ne relaxa complet pe ambele.

Cu cât ne cufundăm mai mult în presiunile și problemele lumii materiale, uitând lumea Spiritului, cu atât șanțurile corsetului pe care îl construim devin mai adânci . Cu cât încercăm mai mult să ne suprimăm sentimentele și să ne ascundem emoțiile, cu atât ne simțim mai mult victime și nu inițiatori ai schimbării. În loc să călărim valurile schimbării , încercăm să ne agățăm de ele. De aceea ne doborau și ne bat. Constricția profundă, cu tot vechiul său conținut emoțional, ne face dificil să trăim aici și acum, deoarece încorporează trecutul în propria noastră ființă. Deși putem dori să răspundem la fiecare situație nouă într-un mod proaspăt și liber, nu putem face acest lucru atâta timp cât vechile modele de răspuns rămân blocate în structura noastră fizică.

Cu cât sunt mai multe restricții și interdicții, cu atât oamenii vor fi mai săraci.
Cu cât sunt mai multe arme, cu atât va fi mai multă dezordine în împărăție, Cu cât este mai viclean, cu atât fapte ciudate sunt, Cu cât sunt mai multe legi și decrete, cu atât mai mulți hoți sunt.'
Nu există o greșeală mai mare decât să răsfățați dorințele.
Nu există nenorocire mai mare decât a fi nesățios.
Nu există viciu mai mare decât a fi lacom.
Cel care știe să fie mulțumit este întotdeauna mulțumit. '

Emoții și *ki.*

Potrivit maeștrilor antici estici, variația caleidoscopică a emoțiilor este un răspuns natural la schimbările din mediul nostru, fie în oameni sau evenimente, locuri sau probleme. Cu toate acestea, oprim

adesea acest proces natural de răspunsuri prin agățarea de o emoție, încercând să oprim valul schimbării. Emoţia reprimată este automat dezechilibrată, pe măsură ce stagnează.

* *Tao Te Ching,* capitolul LVII.
1 Ibid., capitolul XLVI.

Această emoţie dezechilibrată - îngrijorare, frică, durere, furie şi alte câteva favorite - începe să ne controleze întreaga ființă. Decurgând din conflictul dintre dorințele noastre interne și cerințele pe care le simţim din mediul nostru social, emoţiile dezechilibrate îl înlocuiesc *pe Shin* ca regulatori ai corpului și minții. În cele din urmă, controlul său afectează toate părțile ființei.

Există o modalitate foarte simplă de a ajuta la echilibrarea stării noastre emoționale. Poate fi folosit cu orice ocazie şi în orice loc şi ori de câte ori te confrunţi cu orice fel de tulburare emoţională, mai ales când are legătură cu acțiunile și atitudinile (reale sau imaginare) ale altor persoane. Întrucât răspunsurile noastre emoționale ar trebui, de fapt, să fie adecvate, este bine să exprimăm ceea ce simte fiecare. Desigur, este întotdeauna de preferat să te exprimi cu intenția de a ajuta mai degrabă decât să rănești pe altul. A te exprima nu înseamnă că persoana care stă lângă tine trebuie să suporte tot ce îi arunci, cu excepția cazului în care acea persoană este terapeutul tău sau cineva care a acceptat să joace acel rol.

În general, femeile au fost antrenate să nu exprime furie, o emoție *yang* (nici măcar cea mai echilibrată manifestare, atitudini energice). Bărbaţii nu sunt adesea pregătiţi să -şi exprime durerea, frica sau alte emoţii *yin* . Totuși, putem învăța să spunem: „Sunt supărat...", „Mi-e frică...", „Mă simt rău...", etc. Învățăm și să spunem „Te iubesc ", nu doar partenerului nostru, ci și, cel puțin prin gesturi și acțiuni, prietenilor, rudelor și partenerilor de afaceri. Când ne ascultăm spiritul interior (mai degrabă decât preocupările universale) și ne exprimăm sentimentele, ne dăm o supapă de siguranță. Exploziile și depresiile, care sunt cele mai extreme și debilitante manifestări ale dezechilibrelor, apar mai rar și cu mai puțină intensitate. În plus, corsetele se dizolvă chiar înainte de a se forma și sunt adesea atinse niveluri mai profunde de comunicare.

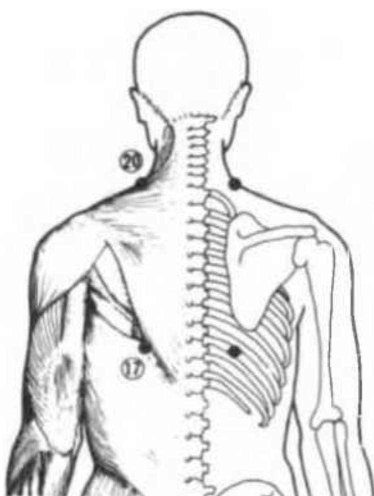
Ce se întâmplă cu *ki-ul nostru* când starea noastră emoțională devine dezechilibrată? Înțelepții estici au descris șapte emoții primare dezechilibrate care au afectat *ki-ul* în moduri diferite. Este important de menționat că aceste efecte apar chiar și atunci când emoția este reprimată. Astfel, dezechilibrele descrise mai jos pot fi acute sau cronice.

1. Cèlera.

În mânie, *ki* aleargă în sus, concentrându-se pe umeri, gât și partea superioară a brațelor. Poate fi atât de multă energie blocată în aceste locuri încât să ne simțim ca niște oale sub presiune și nu putem gândi limpede. Uneori, stimularea pe care furia o oferă organelor noastre fizice – adrenalina și dorința de a acționa rezultată – este necesară și utilă. Cu toate acestea, sunt multe ocazii, mai ales în civilizația occidentală, când furia excesivă nu face decât să ne fie dificil să avem o viziune clară asupra situațiilor și soluționarea problemelor noastre.

Puncte de acupunctură pentru furie

®: 5 GBP *Relaxarea acestui punct este crucială pentru a elibera senzațiile de iritare și disconfort general .*



® ■ *Relaxarea acestui punct ajută la eliberarea furiei reprimate și interiorizate. De asemenea, eliberează zona diafragmei, care devine un corset atunci când apare holera.*

© *Acest punct, folosit în mod tradițional pentru furie și furie, restabilește fluxul de* ki *din partea superioară spre cea inferioară a corpului.*

'Aceste puncte pot fi apăsate bilateral (Stânga și dreapta în același timp) sau poți face o relaxare Jin Shin Do, în care aceste puncte sunt cele de bază .

Vom folosi un simplu exercițiu de respirație pentru a ajuta la relaxare și la eliminarea furiei, astfel încât energia eliberată să poată fi direcționată în canalele adecvate și să ne permită să o folosim profitabil. Să inspirăm mai întâi încet și adânc , până la *hara,* imaginându-ne că odată cu aerul ne inspirăm și toată furia, frustrările și iritațiile. Să expirăm apoi rapid pe gură, spunând în același timp cu voce tare: „Bah!”, și vizualizând senzațiile și presiunile interiorizate cu câteva momente înainte.

Alte tehnici clasice de a scăpa de furie includ lovirea unei perne (în timp ce o vizualizăm ca pe persoana sau situația care ne enervează) sau să ne batem cu perne (nu neapărat cu persoana care ne enervează). Munca fizică este, de asemenea, o modalitate bună de a canaliza energia furioasă pentru a limpezi mintea și a concentra emoțiile. Ușurarea furiei alergând, curățând casa, jucând tenis sau alt sport, lovind un sac de box sau făcând orice altă activitate fizică viguroasă permite corpului să utilizeze adrenalina și ajută la direcționarea ki-ului *departe* de zona gâtului și a umerilor.

Tensiunea cronică în aceste zone înseamnă că am stocat furia. Mușchii rigizi și încordați care rezultă nu pot fi eliminați doar prin reflecția intelectuală asupra situației noastre. Corpul și mintea sunt una și aceeași: pe lângă faptul că recunoaștem și facem ceva cu privire la situația care ne enervează, trebuie să ne relaxăm și să folosim energia blocată. Altfel , atunci când furia este prinsă în noi, ea devine autodistructivă.

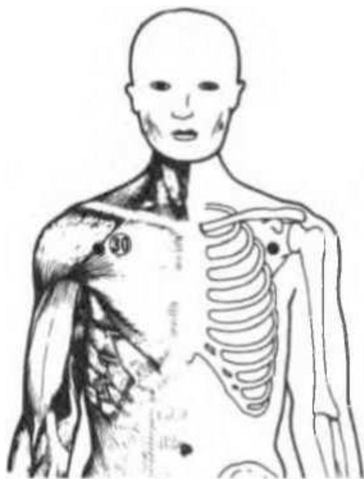
2. Necazul.

Durerea poate fi o experiență necesară și utilă, deoarece implică în esență exprimarea pierderii a ceva sau a cuiva. Dacă această pierdere este înțeleasă și acceptată, durerea poate să nu devină atât de intensă sau insuportabilă. Cu toate acestea, atunci când experiențele sunt mai puternice decât voințele sau înțelegerile noastre individuale, adesea trebuie să le exprimăm fizic, la fel de mult ca și mental. Relaxarea fizică naturală constă în plâns. Exprimarea simpatiei față de o altă persoană, ținerea de mână etc. poate fi tot ceea ce este necesar pentru a ne face să ne simțim mai bine.

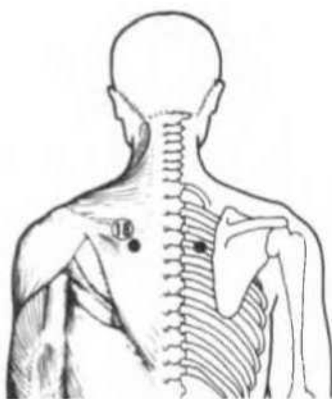
În situații foarte traumatizante sau incomode, durerea noastră poate deveni atât de puternică încât nu ne putem exprima suficient sau suficient de repede și rămânem blocați sau reprimăm unele dintre sentimentele noastre. Durerea poate fi „vărsată” și nu o putem elibera pe deplin, ceea ce se întâmplă adesea la nivel subconștient. În astfel de cazuri, relaxarea prin presopunctură, așa cum este descrisă mai jos , poate transforma noaptea în zi în ceea ce privește bunăstarea emoțională.

Puncte de acupunctură pentru suferință

Î: *Acesta este punctul esențial de „renunțare”. Ar trebui să fie un punct primordial să vă relaxați atunci când o persoană a pierdut o persoană dragă sau a suferit o mare traumă. Poate fi folosit și pentru a ajuta oamenii în general!*



Qj) : *Este punto ayuda a fortalecer el cuerpo tras la experiencia de un gran disgusto o una profunda aflic-ción.*



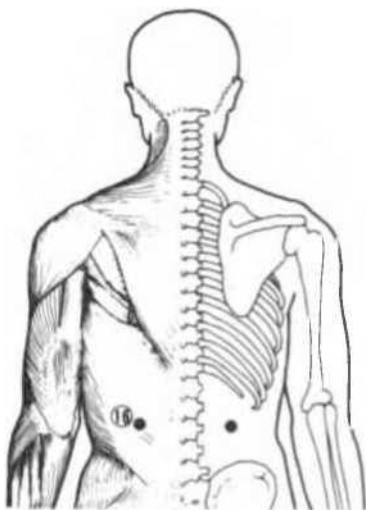
Practic, în suferință, ki *este* dispersat și corpul slăbește. După

aceea, trebuie să ne hrănim și să ne reconstruim *ki-ul*. Fiecare practică Jin Shin Do ne poate ajuta să recuperăm această energie reînnoită.

3. Frică.

În frică, *ki* este tras în jos, coborând spre intestine și membrele inferioare. Adesea picioarele se simt slabite sau tremurate, iar in cazurile de frica extrema poate sa apara chiar incontinenta urinara. Senzația este că *ki,* sau energia, ne părăsește.

Puncte de acupunctură pentru frică



© : Acest punct poate fi folosit pentru a elimina toate tipurile de temeri cu privire la orice fel de performanță sau acțiune capabilă să le provoace.

© : Relaxarea acestui punct ajută la eliberarea fricilor reprimate și provoacă senzații

de fuerza y resolución.

© : Acest punct a fost folosit în mod tradițional pentru a combate frica, în special la cei care suferă de ea frecvent.

Unul dintre cele mai bune remedii este respirația hara . Cu ea, hara și alți centri vitali vor fi umpluți cu *ki , iar ki-ul corpului va fi concentrat* , ajutând la transformarea fricii în determinare. Respirația *Hara* declanșează, de asemenea, răspunsuri relaxate la anumite situații și ne permite să recâștigăm controlul asupra noastră.

4. Preocuparea.

Îngrijorarea „coagulează *ki”*, paralizând corpul sau capacitatea de a acționa. Când suntem îngrijorați, ne este greu să acționăm. Nu putem lucra eficient. Proiectele sunt realizate mai lent. Ne gândim la lucruri în cercuri și suntem , de fapt, predispuși la accidente. Când simțim

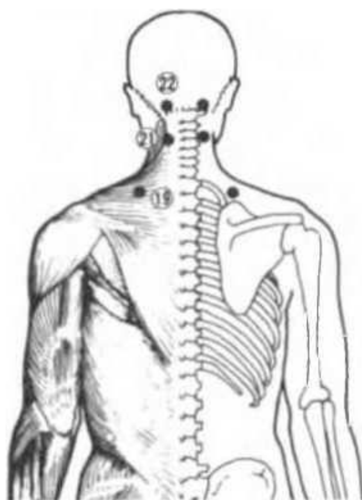
Puncte de acupunctură pentru îngrijorare

® Şi ^ Relaxarea acestor două puncte ajută la relaxarea tensiunilor mentale și contribuie eficient la eliminarea gândurilor obsesive.



Liberi și lipsiți de griji, uneori ne surprindem cu cantitatea de lucruri făcute într-o singură zi sau cu

® La relajacion de estos puntos contribuye a calmar la tension nerviosa que suele acompanar a la preocupaciôn.





Sanri: *La estimulacion de este punto ayuda a reducir la ansiedad, al fortalecer todo el ser fisico y energético.*

multele lucruri pe care le-am lămurit.

Există două tipuri principale de îngrijorare. Una este tensiunea mentală sau gândirea excesivă. Mintea noastră se agăță de ceva și își face griji ca un cățel urmărește un os. Un alt tip este senzația de disconfort și anxietate permanentă , care este adesea rezultatul unei tensiuni emoţionale epuizante sau al unei oboseli fizice mari.

Antidotul pentru prima varietate de îngrijorare este să nu gândești: să meditezi, să cânți sau să asculți muzică, să contemplați sau să exersați arta sau un meșteșug, dans sau exercițiu. Orice lucru care ne scoate din cap și ne concentrează asupra altor părți ale noastre este de ajutor. Simpla evitare a mediului sau a persoanelor asociate cu îngrijorarea ne poate ajuta să schimbăm tiparul emoţional, astfel încât mintea să poată vedea pădurea (imaginea de ansamblu) în loc de doar copacii (toate aspectele și ramurile lor).

Antidoturile pentru a doua varietate de îngrijorare, anxietate, includ odihnă suplimentară, o alimentație bună și practici de vindecare care promovează bunăstarea generală a *ki -ului corpului* . Respirația *Hara* este benefică atât pentru ameliorarea atacurilor acute de anxietate, cât și pentru transformarea unei stări cronice de anxietate într-o stare de echilibru emoţional care include un sentiment de forță interioară și un simț dezvoltat al umorului. Când energia unei persoane este puternică, acea persoană se simte mai clară și îi este mult mai ușor să renunțe la griji.

5. Amintirile.

Amintirile concentrează *ki* în creier. Când visăm sau ne concentrăm dorințele asupra trecutului, trăim efectiv în interiorul creierului nostru, unde ceea ce ne amintim a fost experimentat. Deși poate fi plăcut uneori, amintirea și amintirea trecutului poate deveni o activitate cronică. În special reminiscențe despre pasul care nu a fost făcut, relația care nu a fost începută sau continuată sau vremuri care au trecut de mult, toate acestea ne pot face să ne îngrijorăm atât de mult cu privire la trecut, încât nu putem savura pe deplin aici și acum.

Uneori, antidotul pentru amintirea excesivă este pur și simplu completarea fanteziei. Nu numai că amintește-ți persoana

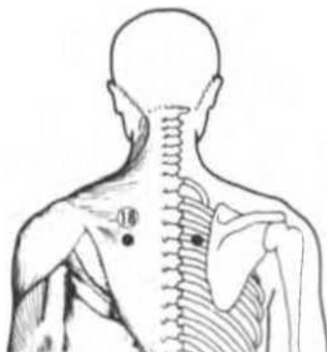
cu care nu te-ai căsătorit, de exemplu, rămânând acolo unde s-a luat acea decizie , ci completând fantezia gândindu-se la cum ar fi fost viața cu acea persoană. Nu numai potențiala „minune”, ci și efectele sale potențiale asupra evoluției și bunăstării propriului nostru corp și minți. Uneori ne vom afla în acest joc amintindu-ne motivele care ne-au determinat să facem alegeri *și* acțiuni din trecut, în loc să ne pierdem în vise.

Puncte de acupunctură pentru amintire

© Acest punct servește la creșterea încrederii în sine; de exemplu, încrederea



© ; Tradicionalmente este punto se conside-raba indicado para eliminar la toxicidad men-ta! **y** *los "sueños de campos sin cultivar"*



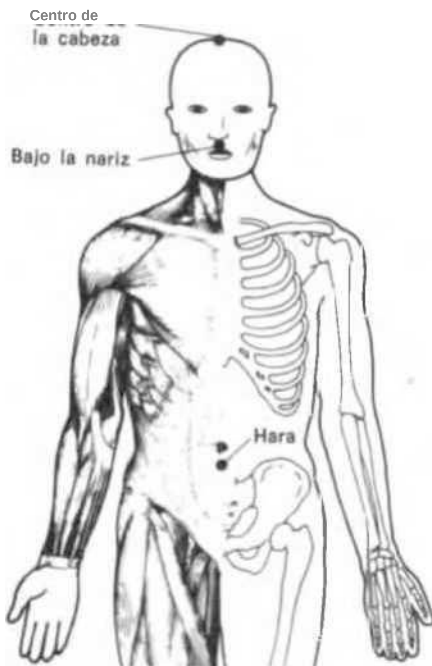
în ființa noastră prezentă și în spiritul nostru interior. Relaxarea tuturor punctelor spatelui este , de asemenea, utilă.

Memoria încetează să ne controleze atunci când recuperăm sentimentul a ceea ce este prezent și a ceea ce este trecut. Din acest motiv, și la fel ca și în cazul fricii , printre antidoturile principale se numără orice „ne scoate din cap” și ne aduce aici și acum. Dacă, în ciuda eforturilor noastre, nu ne putem integra pe deplin în prezent, este posibil ca unele aspecte ale acestuia să fie schimbate.

6. Șocul.

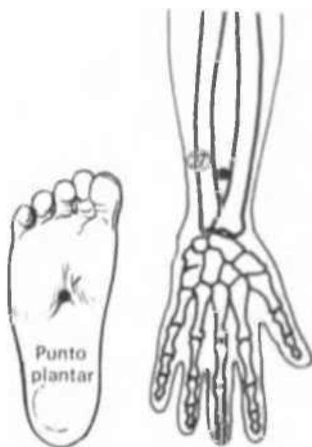
Șocuri perturbă *ki și* pot deteriora sau răni *Shin*. Tresarea, ca și alte emoţii, include o gamă largă de experienţe de intensităţi diferite. Ne poate face să ieșim în evidenţă -

Puncte de acupunctură pentru tresărire



Centrul capului *(Gy 20)* Sub nas *(Gv 26) și* Hara *(Cv 6): aceste puncte au fost folosite în mod tradițional împotriva șocului. Ele sunt, de asemenea, un bun tratament rapid pentru simpla „ - speriare ”; Apăsați* hara *cu mâna stângă și cu mâna dreaptă marcați mai întâi punctul din centrul capului și apoi cel de sub nas.*

Punto plantar *(K 1): este punto situado exac- tamente bato la almohadilla del pie, en la línea media plantar, es un punto tradicional de recuperación energética.*



® : Este es otro punto tradicionalmente uti- lizado contra e! sobresalto.

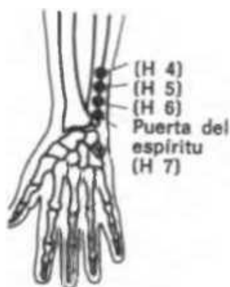
ia majorarea taxelor sau o usa trânti. Putem fi surprinși de o amenințare la adresa persoanei noastre sau de un eveniment neplăcut din viața prietenilor noștri. În condiții extreme, ne putem simţi într-o stare de ***șoc*** (insuficiență a circulației sângelui).

În viața modernă este aproape inevitabil să ai un anumit număr de experiențe uluitoare. Cu toate acestea, acea frecvență pare să fie mult mai mare dacă ne permitem prea multe așteptări, prea multe proiecte pentru calea pe care o parcurge ciclul de schimbări al vieții, sau dacă menținem o situație, o persoană sau o atitudine care trebuie lăsată să plece. Așadar, un antidot la șocul constant constă, încă o dată, în a ne lăsa duși de gândurile noastre, în prezentul aici și acum al corpului și minții noastre.

7. Isterie.

Isteria sau supraexcitarea sunt stări în care Shin este confuz și ki - ***ul*** este „suspendat în punctul de inhalare ”. Suntem într-o stare perpetuă de tulburare; De aceea ne putem dezumfla într-o secundă. O stare generală

Puncte de acupunctură pentru isterie și supraexcitare



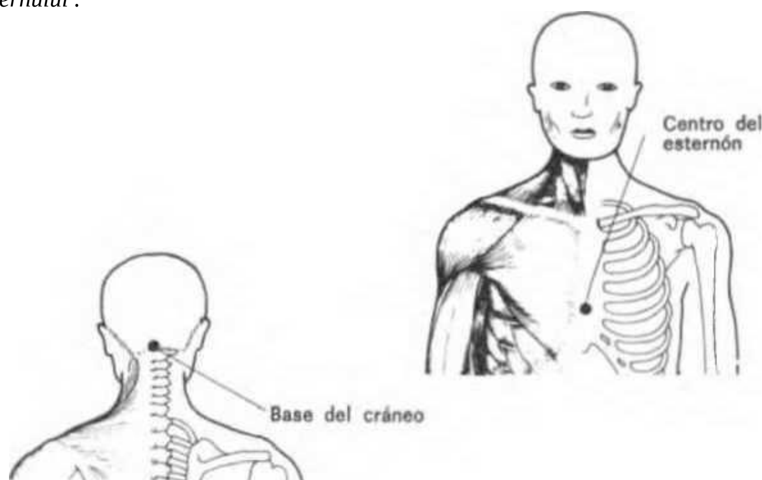
Poarta Spiritului *(H 7): Acest punct ajută la echilibrarea și calmarea* inimii *, reședința tibiei , și este Ml împotriva insomniei cauzate de supraexcitare. Pentru isterie sau reacții isterice puteți apăsa pur și simplu acest punct și cele trei puncte de deasupra lui (H6, 5 și 4). cu toate cele patru degete, de parcă ar lua putso-ul. deşi pe partea humerală a mâinii. Trebuie aplicată o presiune fermă .*

Supraexcitarea cronică se poate datora unei „doze excesive de plăcere”, unei căutări continue a plăcerii și senzației de emoție.

Antidoturile la această situație generală de supraexcitare constau în acordarea cu adevăratele dorințe ale Spiritului, ascultarea inimii noastre și curgerea ciclului evolutiv al schimbărilor . Pur și simplu plasarea palmei pe frunte ajută la calmarea centrilor emoționali . Punctele de

Acupunctura, așa cum este indicată mai jos, poate fi antidoturi eficiente pentru stările isterice ale ființei.

Baza craniului *(Gv 16) și* Centrul sternului *(Cv 17): Aceste puncte ajută la calmarea spiritului și relaționează în general starea fizică și energetică a persoanei. Ele pot fi presate împreună, cu mâna dreaptă la baza craniului și mâna stângă în centrul sternului .*



Trebuie să învățăm nu numai să absorbim și să circulăm ***ki,*** ci să ne acordăm cu unitatea care ne constituie ființa și să descoperim centrul nostru spiritual. Trebuie să învățăm să fim conștienți de noi înșine și să relaxăm tensiunile aproape de îndată ce apar, mai degrabă decât să așteptăm ani de zile. Trebuie să experimentăm și să apreciem fluxul liber al ***ki-ului*** prin corpul nostru și, prin urmare, prin mintea noastră, aspectele emoționale, mentale și spirituale ale ființei. Asigurarea că energia vitală circulă liber în interiorul nostru, mai degrabă decât blocarea ei, poate fi punctul de plecare pentru a învăța să curgă cu adevărat în marele nu al vieții, în schimbările constante care sunt adevăratul material din care este compusă existența.

Concluzii

Jin Shin Do Tratamentul prin presopunctură este o artă. Este un act de creativitate care decurge dintr-un sentiment de compasiune, care ne unește cu marea mare cosmică a energiei. Receptorul este, într - un sens, un instrument; Fluxurile de energie care sunt atinse și bătute sunt ca corzile unui instrument. Cu toate acestea, într-un alt sens, destinatarul este și creatorul și artistul, deoarece practicantul este doar un ajutor care îl ajută pe destinatar să se relaxeze, să se echilibreze și să se concentreze. Poate că modul principal în care practicantul servește ca asistent este prin apăsarea punctelor adecvate și canalizarea *ki;* Alte moduri pot fi utilizarea tehnicilor de meditație și respirație sau pur și simplu ascultarea.

În toate artele există aceste trei elemente: 1) viziunea sau senzația pe care o creează sau o exprimă; 2) priceperea în proiectarea potențialului înnăscut al instrumentului sau materialelor utilizate în o astfel de exprimare și 3) unirea sau imersiunea în marea energie creativă . În această unire, artistul și instrumentul sau materialele - sunt co -participanți la actul creativ.

Viziunea lui Jin Shin Do este bunăstarea corpului și a minții și creșterea continuă a individului. Senzația pe care Jin Shin Do o ajută să o creeze este una de libertate, claritate și fluiditate. Abilitatea constă în dezvoltarea „ochiului în vârful degetelor”, făcându-i din ce în ce mai sensibili la starea corpului și a minții și deschiderea unor canale mai largi și mai libere.

Unirea cu energia creativă universală este aproape sinonimă cu arta Jin Shin Do, deoarece este o tehnică în mod inerent meditativă . Această uniune este întărită prin procesele de *respirație hara și* canalizare ki .

Arta este magie. În Jin Shin Do, catalizatorul pentru arta creativă este compasiunea sau dragostea, care este poate cel mai mare act de magie.

Prin Jin Shin Do, ne putem adapta la propria noastră ființă în moduri noi. Ne permite să începem să dizolvăm separarea dintre corp și minte într-o călătorie către „corpul conștient". Putem observa stările noastre musculare tensionate, în special pe ale noastre. Putem intra în contact cu senzațiile noastre autentice și putem dizolva sau expulza stări emoționale vechi pe care le-am blocat în structurile noastre fizice. Când *ki* începe să curgă prin canale și meridiane , putem simți fluxul său ca o stare de relaxare profundă a corpului și a minții. Când canalele de reglare, Curenții Stranii, sunt deblocate și încep să funcționeze armonios și liber, putem experimenta natura lor magică, activitățile de deschidere și echilibrare care au câștigat acestor curenți denumirea de „canale psihice". În acest proces, natura noastră fizică, emoțională și spirituală se schimbă, devenind mai clară, mai concentrată și mai puternică.

Multe dintre aceste schimbări pot fi observate rapid. Durează mai mult să ne relaxăm profund, să ne echilibrăm și să ne concentrăm, deoarece am petrecut mult mai mult timp construind corsetul în jurul nostru pe care trebuie să-l aruncăm acum. Dar chiar dacă am avea panaceul perfect care ne-ar oferi relaxare și trezire imediată, completă și absolută, atât fizic, cât și emoțional, nu ne-ar fi de niciun folos. Dacă nu se dezvoltă și nu se adâncește conștientizarea , aceleași probleme, sau poate altele, vor reveni să ne bântuie. Trebuie experimentate noi aspecte ale ființei, granițele dintre aceste aspecte trebuie să se dizolve treptat, pentru a simți unitatea ființei noastre. Creșterea continuă a conștiinței de sine este o condiție indispensabilă pentru dezvoltarea și descoperirea libertății , păcii și bucuriei, care sunt moștenirea noastră și puterea Spiritului nostru.

Prin tratamentele de presopunctură Jin Shin Do, prin mișcare și exerciții fizice, prin dietă și tehnici de respirație și meditație, vom deveni mai conștienți de uniunea dintre corpul nostru și mintea noastră și de legăturile

fizice și energetice care ne leagă de ceilalți și de mediul care ne înconjoară.' Putem inversa calea pe care am fost până acum, o cale a deconectarii de ceilalți și putem începe să ștergem diviziunile pe care le-am creat, astfel încât să putem învăța să ne bucurăm pe deplin. Putem deveni oameni mai deschiși și mai liberi, în continuă creștere, dezvoltându-ne spiritul interior și conectându-ne cu Spiritul Universal. Nu trebuie să fim „perfecți" acum sau să ajungem acolo curând, dar

putem fi practic liberi și fericiți, experimentând Curentul Universal , - care este iubire, care este magie. Aceasta este Calea lui Jin Shin Do, calea spiritului plin de compasiune.

1 Deși nu avem suficient spațiu în acest volum pentru a acoperi aceste aspecte ale Jin Shin Do, nu trebuie subestimată importanța exercițiilor și a unei alimentații echilibrate, atât pentru întărirea, cât și pentru creșterea flexibilității individului.

[4] *Tao Te Ching*, capitolul XXI.
[7] Ibid., capitolul XVIII.
' Ibid., capitolul LI.